



Trabajo Final de Grado

La fotografía como vehículo de la búsqueda de sentido:
Experiencia habitada por adolescentes y jóvenes
en el campo de la promoción de salud mental.

Sistematización de experiencias

Febrero 2026

Autora:

Paula Riganti

5.104.989-9

Docente tutora: Profa. Asist. Alejandra Akar

Docente revisora: Profa. Adj. Ana Carina Rodríguez

A mis padres, por el amor y el acompañamiento incondicional.

A mis amistades y afectos cercanos, por la disponibilidad, por demostrarme que la vida compartida es la única que vale la pena.

A Mica, mi compañera de formación, de horas de diálogo e intercambio, de pensar y repensar la profesión y el oficio, de debates sobre salud mental, sobre arte y todo lo que nos convocara.

A las integrantes del equipo de la Casa Comunitaria de Promoción de Salud Mental, por la confianza depositada, por la escucha incesante, por las enseñanzas, por el sostén en la tarea y la cotidianidad.

A Jimena particularmente, por haberme permitido acompañarla en este proceso.

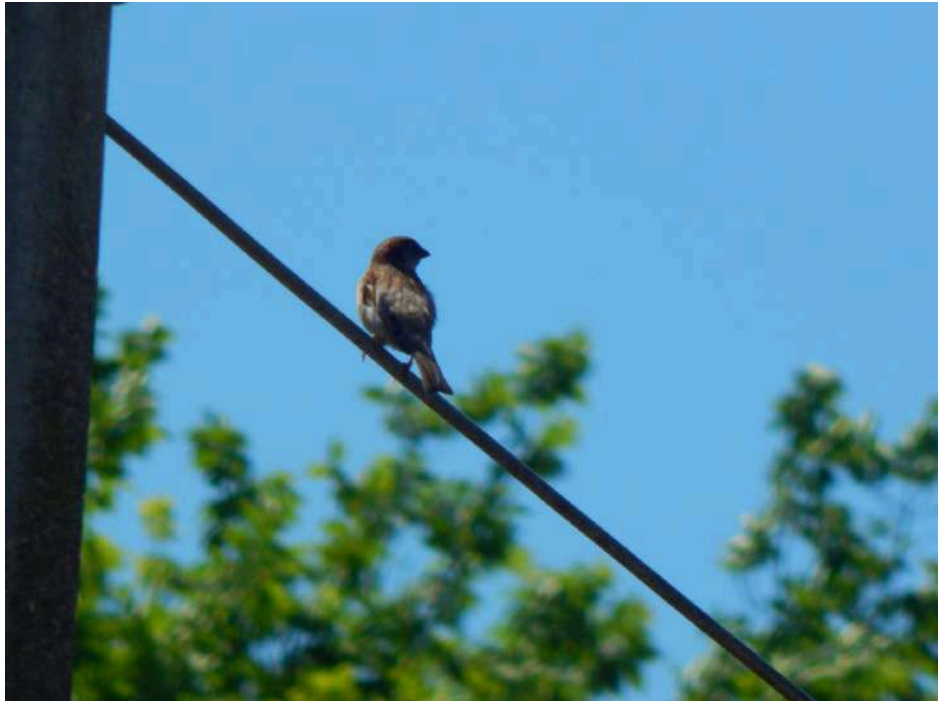
A las participantes de Mirá mi voz, por la apertura y la disposición, por la sensibilidad, la mirada cautiva y el arte. Por ser la razón por la cual este trabajo existe.

A mi tutora y supervisora, Alejandra, por el compromiso con la docencia, por el tiempo y la dedicación, por los espacios de escucha y reflexión, por creer que lo que tengo para decir es importante.

A mi abuelo, por el reencuentro, por haberme recibido al otro lado del océano y permitido vivir otras experiencias significativas.

A la Universidad de la República y todos los lugares que habité estos últimos años, por haberme alojado en tiempos de crecimiento, de incertidumbre, por haber sido espacios de descubrimiento, de reafirmación y donde este trabajo se fue gestando.

*“Can the child within my heart rise above?
Can I sail through the changing ocean tides?
Can I handle the seasons of my life?”
Fleetwood Mac*



Fotografía capturada por una de las participantes del proyecto Mirá mi voz (2024)

Índice

Resumen.....	5
Introducción.....	6
Contextualización de la experiencia.....	7
Metodología.....	10
¿Qué fue <i>Mirá mi voz?</i>	12
Análisis crítico.....	15
La importancia del encuentro.....	16
La captura de aquello que importa, el tiempo y el sentido de la existencia.....	22
El arte y la fotografía como vehículo para la promoción de la salud mental.....	28
Reflexiones sobre la experiencia y consideraciones finales.....	33
Referencias bibliográficas.....	35

Resumen

El presente trabajo se enmarca en el Practicantado en Psicología, en el marco del convenio entre la Intendencia de Montevideo y la Facultad de Psicología de la Universidad de la República. En particular, se sistematiza la experiencia de *Mirá mi voz*, un espacio conformado por adolescentes y jóvenes que tuvo lugar en la Casa Comunitaria de Promoción de Salud Mental. Dicho espacio fue vehiculizado a través de la fotografía, específicamente mediante el método de investigación cualitativa conocido como fotovoz. Para la sistematización, se utilizaron las fotografías realizadas por las y los participantes, así como los diálogos generados tanto en instancias grupales como individuales, resguardando en todo momento su identidad. Cabe destacar que las y los participantes brindaron su consentimiento para el uso de estos materiales. A partir del análisis, se destaca la importancia de la creación de espacios colectivos que habiliten la expresión artística, el diálogo y el encuentro con otros. Esta sistematización permite generar conocimientos relevantes para el campo de la salud mental comunitaria, contribuyendo a la reflexión sobre el bienestar psicosocial en esta etapa de la vida.

Palabras claves: adolescencias - salud mental comunitaria - fotografía

Abstract

This work is framed within the Psychology Practicum (undergraduate internship), carried out under the agreement between the Municipality of Montevideo and the Faculty of Psychology at the University of the Republic. In particular, it systematizes the experience of *Mirá mi voz*, a space involving adolescents and young people that took place at Casa Comunitaria de Promoción de Salud Mental. This space was facilitated through photography, specifically using the qualitative research method known as photovoice. For the systematization, photographs taken by the participants were used, as well as the dialogues generated both in group and individual instances, while ensuring the protection of participants' identities. It is important to note that participants provided their consent for the use of these materials. The analysis highlights the importance of creating collective spaces that enable artistic expression, dialogue, and encounters with others. This systematization generates relevant knowledge for the field of community mental health, contributing to ongoing reflections on psychosocial well-being at this stage of life.

Keywords: adolescents - community mental health - photography

Introducción

La presente producción corresponde al Trabajo Final de Grado de la Licenciatura en Psicología. Se trata de una sistematización de experiencias y busca ser de alguna forma la culminación de un proceso intenso y vasto, que por lo tanto, se viene tramando a partir de un conjunto de experiencias.

Se puede decir que las experiencias son acontecimientos que generan afectaciones y, por lo tanto, transformaciones (Larrosa, 2003). Aquellas que permiten y convocan a la elaboración de este trabajo fueron sucediendo tanto en la formación estrictamente, así también como paralelamente a la misma a lo largo de este tiempo.

La sistematización implica reconstruirlas, volviendo a traer aquello acontecido y analizándolo críticamente, entendiendo también que este proceso es capaz de producir nuevas formas de pensarlo y nuevos saberes.

En el marco de la práctica de graduación, tuve la posibilidad de formar parte del Practicantado en Psicología producto del convenio entre la Facultad de Psicología y la Intendencia de Montevideo. Esto tuvo lugar en la Casa Comunitaria de Promoción de Salud Mental.

La Casa Comunitaria de Promoción de Salud Mental es un espacio que acompaña el cambio de paradigma en el abordaje de la salud mental, permitiendo pensar otras formas de trabajar con el sufrimiento psíquico y llevando a cabo actividades que promueven el bienestar, entendiendo que el encuentro es un elemento fundamental para esto (Casa Comunitaria de Promoción de Salud Mental, 2023).

Particularmente, en esta oportunidad, voy a destacar y sistematizar la experiencia dada por un proyecto llamado *Mirá mi voz*, en el que participé como referente del espacio. El mismo surgió enmarcado en la elaboración de la monografía de especialización en Medicina Familiar y Comunitaria de la Dra. Jimena Miguel, integrante del equipo interdisciplinario de la Casa Comunitaria de Promoción de Salud Mental. En sus comienzos, iba a consistir de ocho encuentros semanales entre adolescentes. Estos encuentros fueron mediados por la fotografía e iban sucediendo guiados por la técnica de investigación cualitativa *fotovoz*. Se

buscaba que esta herramienta artística permitiera la expresión, reflexión e intercambio sobre aquellas preocupaciones, vivencias y sentires que atraviesan las adolescencias y juventudes en este momento de la vida.

Se realizará un análisis crítico de los temas que fueron surgiendo y tramándose a lo largo de estos encuentros y posteriormente, pudiéndose plasmar reflexiones y pensamientos que surgen más allá de este proyecto, pero que se elucidan a través del mismo.

Contextualización de la experiencia

Oscar Jara Holliday (2018) nos dice que “las experiencias están en permanente movimiento y abarcan un conjunto de dimensiones objetivas de la realidad histórico-social” (p. 52). Entre estas dimensiones se encuentran las condiciones del contexto que hacen posible cada experiencia y las situaciones particulares que le dan su dimensión singular e irrepetible.

Las experiencias están tramadas y confluyen. Para facilitar la decantación de las temáticas que convocan a este trabajo, es favorable realizar una reconstrucción que permita ver cómo surge aquella principal experiencia que va a ser analizada y sistematizada, y por lo tanto cómo se desenvuelven las dimensiones que hacen a esta misma experiencia.

Uruguay se presenta en un proceso de cambio del paradigma en el abordaje de la salud mental, que fue impulsado y vehiculado a partir de la Ley N° 19.529, promulgada en el año 2017. Se comienza a entender la salud mental de forma compleja, siendo el “resultado de un proceso dinámico, determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos” (Ley N° 19.529, 2017, art. 2).

La complejidad de la misma exige un abordaje a través de acciones a llevarse a cabo en distintos niveles: atención, rehabilitación y promoción de salud mental. Estas acciones tienen como objetivo la creación de “condiciones para el ejercicio a una vida digna de todas las personas y particularmente de aquellas con trastorno mental” (Ley N° 19.529, 2017, art. 2). Entre esas acciones existe una necesidad de creación de espacios alternativos donde se aloje a la población y se realice un trabajo interdisciplinario y comunitario, espacios que posibiliten

el diálogo, la reflexión y la acción respecto a la demanda construida a partir de distintos emergentes.

Como forma de sostener este cambio de paradigma de la salud mental y transformación en el abordaje, la Intendencia de Montevideo realizó una serie de acciones que se alinean con estos objetivos, tanto de fortalecer las redes territoriales, llevar al campo social el sufrimiento psíquico y por lo tanto crear medidas desde “un enfoque comunitario, intersectorial e interdisciplinario” (Proyecto Casa Comunitaria, 2023, p. 4). De ahí surge la Casa Comunitaria de Promoción de Salud Mental (a partir de ahora, la Casa Comunitaria), como un lugar donde se habita esta potencia, esta forma de abordaje a nivel comunitario, creando un lugar donde sea posible que haya encuentros y fortalecimiento de vínculos y redes, donde se lleve a cabo la integración y la participación.

La Casa Comunitaria es un proyecto que surge del diálogo entre la Red de Salud del Municipio G, Desarrollo Social de la Intendencia de Montevideo y distintos actores del territorio. Tratándose de un proyecto creado a nivel comunitario y territorial, busca promover la participación de distintos agentes sociales en la toma de decisiones sobre el porvenir de la misma, creando espacios de discusión e intercambio donde las personas que habitan el barrio puedan plantear las problemáticas que se visualizan e identifican a nivel de la comunidad, aquello que les preocupa y les ocupa. Desde el departamento de Desarrollo Social de la Intendencia de Montevideo, se plantea que uno de los lineamientos de trabajo es la atención específica a las poblaciones más vulnerables, aquellas que hoy en día forman parte de grupos específicos que son atravesados por condiciones y situaciones que generan una afectación en la salud mental (Casa Comunitaria de Promoción de Salud Mental, 2023)

Tanto a nivel nacional como internacional, existe una preocupación referida al sufrimiento en la población adolescente, y por lo tanto, en lo referido a la salud mental. Existen datos proporcionados por el Ministerio de Salud Pública de Uruguay que muestran que el suicidio es la primera causa de muerte en la franja etárea comprendida entre los 15 y los 19 años (Ministerio de Salud Pública, 2023, p. 4). A nivel internacional, UNICEF realizó un sondeo donde adolescentes y jóvenes de entre 13 y 29 años responden acerca de su salud mental a partir de la pandemia. El 46% plantea tener menos motivación para realizar actividades que disfrutaba normalmente y el 36% se siente menos motivado para realizar actividades

habituales. Además, la mitad de las mujeres y un tercio de los varones se sienten pesimistas respecto al futuro (UNICEF, 2020).

La adolescencia es una etapa de cambios y transformaciones, es un momento donde se empiezan a replantear los vínculos y la identidad, es el momento donde el sujeto comienza a pensar sobre su lugar en el mundo, incluyendo una exploración incesante, un afán por diferenciarse del medio familiar y una búsqueda por el sentido de la vida. Si el contexto y las condiciones que acompañan este proceso son desfavorables, pueden decantar en la emergencia de riesgos y daños (Krauskopf, 1999).

A nivel más particular, la Casa Comunitaria ha sido un lugar al que han llegado adultos manifestando preocupación respecto a las adolescencias e identificando malestares. Estos adultos podían ser tanto familiares como referentes educativos o sociales.

A partir de todos estos factores, es que se comienza a pensar acerca de espacios posibles dentro de la Casa Comunitaria a ser habitados por adolescentes, así también como a la necesidad de tejer redes con los lugares que habitan en sus cotidianidades, y entendiendo que dentro de la realidad actual es necesario hacer de la Casa Comunitaria un espacio de referencia y de habilitación de encuentros.

El fortalecimiento de las redes sociales y de los vínculos inter e intrageneracionales es un aspecto que va a aparecer de forma asidua en este análisis porque es uno de los principios rectores que nos embarcan a la creación del Proyecto *Mirá mi voz*.

Se buscaba crear un espacio que fuese llamativo para las adolescencias, un espacio que permitiera el encuentro y el intercambio, un espacio seguro en el que poder expresar sus sentires, preocupaciones, malestares, deseos. Un espacio donde poder identificarse con un otro y atenuar aquellos sentimientos de soledad y de incompreensión.

Mirá mi voz surgió para que se haga realidad este espacio, entendiendo que la fotografía como herramienta artística tiene potencia para ser el vehículo del encuentro con el otro y de la expresión.

La posibilidad de ser referente de este proyecto surge en el marco de un convenio entre la Facultad de Psicología de la Universidad de la República y la Intendencia de Montevideo, donde se logra la inserción de estudiantes avanzados de la Licenciatura en Psicología en

distintos dispositivos de la Intendencia de Montevideo. Estos dispositivos están vinculados y atravesados por la perspectiva de la salud mental comunitaria (Facultad de Psicología e Intendencia de Montevideo, 2021).

Este convenio cuenta con varios objetivos. En primer lugar, incorporar los saberes psicológicos tanto en la elaboración como en la gestión de las políticas públicas. En segundo lugar, que esta experiencia tanto laboral como académica contribuya a la formación de psicólogos y psicólogas en el territorio de las políticas públicas. El último objetivo enumerado está relacionado con la importancia de producción de conocimientos y saberes psicológicos que se vinculen con la experiencia y contribuyan al bienestar y la mejora de la calidad de vida de la población que habita Montevideo (Facultad de Psicología e Intendencia de Montevideo, 2021).

Metodología

“Podríamos decir que el sujeto de la experiencia se exterioriza en relación con el acontecimiento, que se altera, que se enajena”

Larrosa, 2009, p. 16

Se entiende la sistematización de la experiencia como una “interpretación crítica que se realiza a partir del ordenamiento y reconstrucción de lo acontecido en una o varias experiencias, es decir, como el resultado de un esfuerzo complejo de ubicación, descripción, clasificación, análisis y reflexión de lo que vivimos en la experiencia.” (Jara Holliday, 2018, p. 61)

La sistematización presentada en este Trabajo Final de Grado es una de las tantas posibles a realizarse con lo producido en dicha experiencia y una de las posibles a realizarse por la propia autora, pudiendo existir tantas sistematizaciones como participantes y sujetos de la experiencia (Ruiz Barbot, 2015), como momentos en los que esta se lleve a cabo, ya que la experiencia es indisociable de la persona que la vive y la reconstruye, y el momento en el que acontece. A esto Larrosa (2009) lo llama principio de subjetividad, conceptualizando que no existe una experiencia en general, que la experiencia es siempre experiencia de alguien, “que

cada uno padece su propia experiencia, y eso de un modo único, singular, particular, propio” (Larrosa, 2009, p. 16). En ese sentido, si la experiencia es siempre experiencia de alguien, también la sistematización que se elabore estará atravesada por la singularidad de quien la produce.

Debido a este carácter subjetivo de la experiencia es que “quien sistematiza, produce conocimiento desde lo que vive, siente, piensa y hace; desde sus intereses, sus emociones, sus saberes, sus acciones y omisiones” (Jara Holliday, 2018, p. 76). De igual forma, el autor agrega que la sistematización busca trascender lo descriptivo y puntual de la propia experiencia, permitiendo que la misma se vincule con otras situaciones y saberes, con otras experiencias. Se entiende que la sistematización parte de la experiencia pero que las experiencias “son siempre expresión concreta y delimitada de una práctica social e histórica más amplia” (Jara Holliday, 2018, p. 75), es por esto que, aunque se sistematice una experiencia en particular, siempre esto trae un grado de conocimiento acerca del mundo más allá de la misma.

Para estructurar la forma de sistematizar una experiencia, Jara Holliday (2018) propone que todo proceso contiene cinco tiempos que funcionan como guía metodológica: el punto de partida, el plan de sistematización, la recuperación del proceso vivido, la reflexión de fondo y los puntos de llegada (p. 135).

En el primer tiempo se encuentra el punto de partida y los registros existentes. En segundo lugar está el plan de sistematización que incluye la definición del objetivo de dicha sistematización y la delimitación de la experiencia a sistematizar. En tercer tiempo está la recuperación de lo vivido, que trae consigo una reconstrucción de la historia de la experiencia y un ordenamiento de la información. En cuarto lugar están las reflexiones generadas a partir de la misma donde se realiza una interpretación crítica y una identificación de los aprendizajes. Por último, el quinto tiempo se basa en los puntos de llegada, donde se formulan las conclusiones y se plantea la forma de comunicar los aprendizajes y proyecciones (Jara Holliday, 2018)

En este caso, recuperamos esto con algunas salvedades: el tiempo uno, dos y tres se desarrollan en el apartado anterior y en el siguiente al actual, el cuatro estará en el análisis

crítico que se realizará organizando en ciertos ejes teóricos, el material visual, fotográfico y narrativo de la propia experiencia, y el cinco estará en las consideraciones finales.

¿Qué fue *Mirá mi voz*?

El primer tiempo que plantea Jara Holliday (2018) es el punto de partida, que refiere a la experiencia ya realizada y a los registros producidos durante su desarrollo. En este marco, el autor retoma a Ghiso (1999, como se citó en Jara Holliday, 2018) para señalar que “a la sistematización le antecede un “hacer” que puede ser recuperado, recontextualizado, textualizado, analizado y re-informado a partir del conocimiento adquirido a lo largo del proceso” (p. 55). De este modo, la sistematización no parte de una abstracción teórica, sino de una práctica concreta que luego es sometida a un proceso reflexivo y crítico.

Como ya se dijo anteriormente, la experiencia a sistematizar es *Mirá mi voz*, un espacio llevado a cabo aproximadamente desde setiembre hasta noviembre del 2024. Fue un proyecto que constó de ocho encuentros presenciales calendarizados en una frecuencia semanal con una duración de 120 minutos cada uno. Asimismo se convivía con una constante comunicación tanto sea en el plano de virtualidad, así como en encuentros esporádicos en la Casa Comunitaria o por fuera de la misma.

El diseño de este proyecto fue basado en un método llamado *fotovoz*. Se trata de un método cualitativo creado por Wang y Burris (1997), definido como “un proceso por el cual la gente podía identificar, representar y mejorar su comunidad a través de una técnica fotográfica específica” (Soriano Ayala y Cala, 2016, p. 9). Este método consta de distintas herramientas o técnicas de recogidas de datos y análisis: una primera etapa en la que los participantes toman fotos (*foto*) y una segunda etapa de diálogo e intercambio en grupo o en entrevistas individuales basándose en las fotografías (*voz*).

La utilización de fotovoz implica, entre otras cosas, una serie de objetivos y responsabilidades como son: la capacitación de las personas que conforman el grupo para que les sea posible reflejar lo que desean, la promoción del diálogo sobre los temas que los convoquen y que aparezcan en las fotos y, por último, la comunicación de lo pensado y

elaborado. Este último punto se debe a que se trata de un método que busca la transformación social (Soriano Ayala y Cala, 2016).

La experiencia de *Mirá mi voz* en la Casa Comunitaria, si bien se basó en los principios rectores de fotovoz y se utilizó el esqueleto metodológico de base, contó con algunas particularidades debido a las características de las participantes¹, y el objetivo del proyecto en sí.

En primer lugar, el grupo de adolescentes no estaba conformado a priori. La convocatoria se realizó de forma que llegara a todos los centros identificados a nivel territorial al que concurrían adolescentes. Recorrimos presencialmente muchos de esos centros entregando folletos que explicaban la propuesta y que tenían la frase disparadora “*¿Puede mi forma de ver el mundo cambiar algo de la realidad?*”, además de aclarar que la propuesta involucraba a la fotografía y la salud mental como dos ejes que iban a atravesar los encuentros. A parte del recorrido presencial, también se realizó la difusión por los canales de la Casa Comunitaria, lo que hizo que llegara a adolescentes y jóvenes más allá del territorio, y a aquellos que ya habían participado de otras actividades.

A medida que fueron llegando interesados e interesadas, comenzamos a realizar entrevistas individuales con el objetivo de presentarnos y conversar más a fondo acerca de la propuesta, intentando tener una primera idea acerca de las expectativas acerca del espacio y acerca de la fotografía.

Se conformó un grupo de diez adolescentes y jóvenes entre 16 y 22 años, provenientes de distintos barrios de Montevideo, con historias de vida diversas y transitando de forma distinta esta etapa. Había algunas personas que se conocían previamente, en algunos casos amistades cercanas y en otros porque concurrían a la misma institución educativa.

Además de las ocho instancias grupales, contamos con entrevistas individuales que corresponden al método fotovoz. Este método permite sumar a los grupos de discusión, entrevistas individuales que permitan agregarle más profundidad a las fotografías (Soriano Ayala y Cala, 2016). Cada una de las participantes obtuvo una cámara prestada para la

¹ Tomé la decisión de generalizar en pronombre femenino en algunas ocasiones debido a la mayoría de mujeres en el grupo.

captura de las fotografías. En la instancia que se realizó el préstamo se explicaron las funciones básicas de las mismas y se resolvieron dudas para que les permitiera utilizar la herramienta de la mejor forma para la expresión.

Fotovoz es un método de investigación cualitativa, que permite que los y las participantes puedan a través de la fotografía plasmar su realidad, apuntando a la comunicación de esta realidad en pos de la transformación social (Soriano Ayala y Cala, 2016). En este caso, además de la posibilidad de difundir las voces de las adolescencias y juventudes a través de lo producido, su pertenencia a la Casa Comunitaria tiene como protagonista la promoción de la salud mental, pudiéndose identificar fines terapéuticos debido al encuentro y la grupalidad en sí. El desarrollo de estas instancias implicó acuerdos de convivencia, conformación de la grupalidad, un diálogo constante sobre salud mental y un análisis de la propia mirada de cada sujeto. De esto se va a hablar en el resto de la producción.

Para poder utilizar en esta producción lo creado por las participantes, se les solicitó un consentimiento a través de un formulario. El permiso fue concedido. Con el fin de salvaguardar la identidad de las personas, se utilizarán nombres y edades ficticias.

Análisis crítico

Dentro de todas las instancias compartidas tanto a nivel grupal como aquellas que convocaban a entrevistas individuales, se compartieron las fotos con el objetivo de que sean disparadoras para la conversación. En las instancias grupales, se proponía que previamente realizaran una selección de diez fotos con el criterio que ellas eligieran, tanto por preferencia estética, emotiva, como de contenido de la fotografía. En las instancias individuales, nosotras como referentes proponíamos una selección de fotos que creíamos que podían ser disparadoras hacia la conversación sobre temáticas que habían ido apareciendo en instancias previas, esto facilitó la profundización en algunos elementos que se habían planteado de forma más superficial.

En ese sentido, para el análisis de la presente sistematización se utilizarán fotos y diálogos pertenecientes a las distintas instancias llevadas a cabo a lo largo del proyecto. Los diálogos pueden corresponder tanto a instancias grupales como a entrevistas individuales. Entre estas fuentes se articulará contenido teórico y reflexiones.

Las temáticas que aparecieron en cada instancia de diálogo fueron variadas y numerosas. Para poder pensar sobre las mismas, para ver qué elementos tienen en común entre ellas, para pensar acerca de todo lo que atravesó esta experiencia, tomé la decisión de diferenciarlo en tres ejes para articular teóricamente: la importancia del encuentro, el registro de aquello que importa y el sentido de la existencia y, el arte y la fotografía como vehículo para la promoción de la salud mental.

I La importancia del encuentro

*“¿Es posible hacer otra cosa con lo cotidiano?
¿Podremos, si organizamos otras experiencias,
permitir que un encuentro devenga oportunidad?”*

Frigerio, 2003, p. 1

La vida contemporánea está caracterizada por un un proceso sociohistórico de “desarticulación de sus formas de organización colectiva, labilización de lazos sociales y fragilización de redes de contención comunitaria.” (Bang, 2010, p. 2).

Los vínculos humanos; familiares, entre pares o con referentes adultos de instituciones fue algo que surgió asiduamente en los intercambios y en las fotografías, tanto como fuente de malestar y angustia como en un reconocimiento de lo necesario y fundamental que es para la existencia y para la vida.

En la adolescencia y juventud, los vínculos se van transformando. En pos del crecimiento y de la segunda individuación (Krauskopf, 1999), se comienzan a generar muchas veces distanciamiento de los padres, y el reconocimiento de este proceso. Lo podemos observar en este fragmento extraído de la entrevista individual de una participante a la que llamaré Nerea, de 16 años, al hablar de la siguiente fotografía:

“Cuando hace frío viene conmigo y se me acurruca, pero cuando hace calor se va todo el día y no aparece. Entonces ese día estaba nublado y estaba como lejos pero cerca.”

Se le preguntó si se sentía “lejos pero cerca” de alguien y respondió:

“Ahora mismo de mis padres (...) Pero yo lo hablaba con mi psicóloga de que es porque estoy creciendo, porque me tengo que separar un poco de ellos. No voy a estar toda la vida pegada a ellos.”



Esta segunda individuación repercute en el vínculo de los adultos con los adolescentes, de las madres con las hijas, esto trae con sí en muchos casos duelos para los padres por el adolescente que imaginaban, duelos por su rol de padre y la autoridad que se les era adjudicada previamente y que ahora es desafiada (Krauskopf, 1999). De igual manera, la aceptación de las figuras parentales (si existen) continúa siendo importante:

“Nerea: (...) mamá me dijo “te amo” y yo como que no lo sentí (...) fue como que no me sentí como amada en realidad (...) En ciertos momentos cuando nos peleamos como que yo me alejo de ella. Como que me aílo.

Coordinadora: ¿Cómo por qué cosas pelean?

Nerea: Ahora la última vez fue porque me mandé una cagada importante. Pero en general es porque yo fumo y no le gusta que fume”

Se puede observar también en otro diálogo entre una de las coordinadoras del espacio y Juana, de 17 años:

“Juana: (...) porque a veces los adultos no se dan cuenta y dicen - ta tengo muchas cosas - y dejan de lado eso de preguntarte cómo estás, cómo te fue en el día.”

Coordinadora: ¿A vos te gusta que te pregunten?

Juana: Si, a mi me gusta que me pregunten cómo me fue, cómo estoy. Además yo ahí dialogo, les cuento (...) y que me digan además - esto está bien, esto no tanto, esto está mal - como que me guíen también.”

El adulto en el mundo contemporáneo encuentra dificultades para estar disponible frente a las demandas afectivas. Es característica de este momento el aturdimiento, y como consecuencia la dificultad “para registrar los vaivenes afectivos, los estados de desesperación, las demandas de amor” (Janin, 2019, p. 142).

Se destaca, en otros casos, la posibilidad de ver a las madres de una forma más cercana, entendiendo sus trayectorias y sus vivencias, humanizándolas. Por ejemplo, en el caso de una participante a la que denominaré Amanda, de 18 años:

“Siempre que veo una terraza con ropa colgada, en realidad no pienso en solo una persona, que vive allá, pienso en que hay una familia (...) También estaba mi madre ahí en situación

colgando la ropa (...) Sé que para ella no es fácil ser mamá, porque ella no conocía lo que era ser mamá.”



También en la entrevista de Santiago, de 17 años, donde hablamos de una foto que le había sacado a su madre:

“Coordinadora: ¿Cómo era el pie de foto?

Santiago: Sonrisa en la oscuridad (...) tiene algo de reír en algo feo. Y creo que mi madre tiene mucho de reír en algo feo, entonces habla de eso.”

Janin (2019) al hablar del vínculo de los adultos con las adolescencias, se pregunta: “¿Cómo mostrar a sus hijos un camino hacia la vida, cómo ayudarlos a confiar en sus posibilidades? ¿Qué terrores se presentifica y vuelven desde ellos cuando salen al mundo?” (p. 142)

Es este proceso que realizan los y las adolescentes, de darse cuenta de esta salida al mundo, de percibir en algunos casos que los adultos no están tan disponibles, o de reconocer la humanidad de estos adultos, es que se le da fundamental importancia en esta etapa de la vida a los vínculos pares, al reconocimiento en otros lugares, en otras personas. Esta búsqueda por el reconocimiento aparece, por ejemplo, en las instituciones educativas, con sus luces y sus sombras. Esto dice Santiago:

“(...) a mí me parece que cuando la saqué lo que sentí es esa soledad que algunos podemos sentir en un aula. O por mí solo, la soledad que siento en el aula.”



Al preguntarle acerca de qué necesitaría del sistema educativo para atenuar este sentimiento, la respuesta fue:

“Que le pongan más atención a las clases, no solo porque se supone que nos van a enseñar, sino porque se supone que nos ponen en esos grupos, que somos todas personas diferentes,

para que socialicemos. Tal vez un poco más de atención a las personas en el aula (...) porque sino nos enseñarían de a uno, o pondrían todo gente igual.”

Se destaca indudablemente la importancia de la diferencia, de encontrarse con un otro diferente, del aprendizaje de ese otro diferente a uno. Frigerio (2003) nos dice que “el ser humano accede a su identidad a través de otros y (...) la identidad se juega y despliega en términos de una relación” (p. 4).

Luna, de 16 años, eligió el siguiente pie de foto para la imagen: *“Es frustrante querer que alguien te escuche y sentir que tus palabras caen al vacío”*. En la entrevista individual, dijo:



“La otra vez me preguntaron por qué le saqué la foto y ahí no supe qué responder, ni idea. Pero después me puse a pensar y era como que ella buscaba la atención de todos y nadie le daba bola y me dio pena (...) Me identifica. No sé (...) yo el año pasado no tenía tantos amigos entonces yo me intentaba unir a los grupos y me hacían de lado.”

¿A qué se puede deber este sentimiento de soledad, de incompreensión? ¿De qué forma la diferencia y la alteridad decantan en rechazo, en sentirse solo, y por lo tanto en angustia, en malestar?

Como dice Duschatzky (2011, p. 34), los grupos de pares son fuentes de constitución subjetiva. Por fuera del agrupamiento se está solo y estar solo implica una exposición a una fragilidad existencial extrema. Los grupos son los que permiten el aprendizaje de lo gregario que caracteriza al ser humano, de la posibilidad de enfrentar los avatares que se pueden presentar. Por eso son tan fundamentales en esta etapa de la vida, por eso su ausencia o su no pertenencia resulta tan dolorosa.

Byung-Chul Han (2012) plantea que en el mundo contemporáneo, “sólo hay significaciones allí donde él (el sujeto) se reconoce a sí mismo de algún modo” (p. 11). Se presenta una incapacidad de conocer y reconocer al otro en su alteridad y diferencia, y al mismo tiempo,

entre tanta mismidad, en la búsqueda insaciable por encontrar lo igual, la llegada de un otro distinto resulta apocalíptica, disruptiva.

Estas modalidades permean lo cotidiano, nos producen como sujetos y por lo tanto, conforman nuestro habitar en el mundo y cómo nos vinculamos con aquellos y aquellas que lo habitan. Lo que se intenta afirmar y sostener en este apartado es la postura de que como dice Byung-Chul Han (2012) “hoy solo un apocalipsis puede liberarnos, es más, redimirnos, del infierno de lo igual hacia el otro” (p. 12), en otras palabras, es este apocalipsis, es este encuentro el que se vuelve fundamental en un momento que lo natural es la erosión del otro, el rechazo y el miedo hacia el otro, y la perpetuación de uno mismo. Hay un reflejo de esto en un fragmento de la entrevista individual de Matilda, de 21 años, en el que ella hablaba sobre fotos sacadas en su lugar de trabajo y su vínculo con sus compañeras:

“Coordinadora: ¿De qué forma sentís que se fueron cayendo sus prejuicios?”

Matilda: Conociéndolas y viendo que tienen una historia, que todas vienen de barrios así, medio... Fue complicado también para mí porque yo vivo en el centro, porque no sé, soy más joven, porque no tengo hijos, pienso distinto, yo qué sé. Como muchas cosas que se me complicó también un poco. Hola, soy esto, no sé. Aceptenme.”



Es también aceptando el carácter propio de alteridad, el reconocimiento de que uno también termina siendo el “otro” en una relación, que se puede llegar al encuentro, que se puede reconocer el encuentro, que se puede vivenciar el encuentro.

Lo que resulta interesante del espacio de Mirá mi voz particularmente es que la convocatoria tenía como únicos criterios para la participación la edad y el interés. Aunque se trataba de personas distintas con trayectorias de vida distintas, lograron una identificación y una comprensión recíproca. Lo que podemos pensar es que compartían, además del hecho de ser jóvenes en el mundo actual, la disponibilidad y la apertura, la sensibilidad y la habilitación de que el otro compartiera su sentir, validándolo, escuchándolo, dándole sentido a aquello que tenía para decir.

Cuando Jazmín, de 21 años, terminó de presentar sus fotos en una de las instancias grupales, se dio este diálogo:

“Nerea (16 años): Yo me siento muy identificada contigo.

Jazmín: Yo el otro día piré porque el otro día cuando nos fuimos, estuvimos un rato en la parada y ella me contó un poco de su vida (...) y fue un viaje estar del otro lado, mejor, dándome cuenta de que no iba a ser para siempre así, diciéndole a alguien que no va a ser para siempre así.”

Estos intercambios resultan fundamentales en esta etapa de la vida ya que todo se va tramando en estos vínculos que se forman por fuera de la familia, en estas identificaciones, en los sufrimientos compartidos, que resultan ser centrales para el armado de un nuevo camino (Janin, 2019).

Como grupo nos presentamos en la feria organizada por la Plataforma Infancias y Adolescencias en 2024. Para esto, se elaboraron libretas que tuvieran una foto capturada y elegida por cada una de las participantes y del otro lado una frase como pie de foto. En ese sentido, y entendiendo que esa instancia iba a ser habitada por multitudes, incluyendo personas desconocidas, se empezó a discutir acerca de la presencia o no de nombres propios en la libreta:

“Luna: ¿Y si alguien se pone a criticar la foto y dice “ay, mirá esta foto que sacó Luna”?

Nerea: Ay, nadie va a criticar la foto.

Luna: ¿Y si la critican?

*Santiago: *ríndose* ¿y si alguien dice “mirá que foto más hermosa la que hizo Luna?”*

Puede pasar algo malo o puede pasar algo bueno.

Nerea: Miralo desde otra perspectiva.

Luna: Bueno ta, me convencieron.”

Como dice Duschatzky (2011): “Si el miedo restringe la movilidad, el agrupamiento impulsa nuevas posibilidades” (p. 34)

II La captura de aquello que importa, el tiempo y el sentido de la existencia

*“En esos días todo transcurría dentro de mí,
en una noche cenicienta y sin consuelo.*

*Todo estaba por suceder
y nada parecía posible.”*

Leila Guerriero, *Teoría de la gravedad*.

¿Qué hacer con la vida que nos fue concedida? ¿Cómo vivirla? ¿Qué camino elegir? ¿En qué usar el tiempo que tenemos?

Como ya se dijo anteriormente, la adolescencia es ese momento en el que el sujeto empieza a pensar sobre su lugar en el mundo, empieza a pensarse a sí mismo y a formar su identidad (Krauskopf, 1999). Es el momento en el que el sujeto tiene que tomar decisiones que supuestamente van a determinar su futuro y el resto de su vida. Estas características de la etapa aparecen de alguna forma en lo dialogado.

En la primera instancia, al llegar, había fotos variadas desplegadas sobre una mesa. Se les planteó la consigna de que cada una eligiese una que les resonara a Salud Mental. En algunos casos se eligieron imágenes donde aparecían niños:

Nerea (16 años): *“Yo elegí esta porque a mi los niños me generan un sentimiento de pureza. Por lo menos yo de niña tenía una muy buena salud mental. A veces me da nostalgia ser niña de nuevo.”*

Amanda (18 años): *“Yo elegí esta, es un niño patas arriba y siento que representa, como decía Nerea, la pureza de los niños, más paz mental, no se, una despreocupación consciente (...) ven el mundo diferente los niños y me transmiten... me dan ganas de ser una niña. La perspectiva que tienen los niños es buena y pienso que estaría bueno volver a pensar y sentir como un niño.”*

Se manifiesta en muchas ocasiones una añoranza hacia la niñez, sentimientos de nostalgia e idealización de ser niño. Janín (2019) dice que la infancia ya no es un tiempo de juegos,

creación y cuentos, si no que se trata de una preparación para el éxito. Esto trae como consecuencia que “los niños no quieran crecer, a que quieran permanecer siempre niños, sin renunciar a la omnipotencia infantil” (p. 51)

Esto se refleja en la siguiente foto y el pie de foto que la acompaña: “*ya no hay tiempo para jugar*”. Fue capturada por Santiago (17 años) y se profundiza en su entrevista:

“Santiago: porque para mi, en mis tiempos, siento que yo jugaba más que los niños de ahora, pasan con el celular, no juegan con juguetes, pasan en tik tok. No tienen tiempo para jugar.

Coordinadora: ¿Por qué creés que es importante tener tiempo para jugar?

Santiago: porque crea fantasías. Que el celular no. Jugando con juguetes lo que usás es tu imaginación.

Coordinadora: Y ¿sentís que eso solo influye en los niños? ¿O también en los adolescentes, jóvenes, adultos en general que usamos el celular?

Santiago: Si, porque los grandes también podrían jugar juegos de mesa o ir a algún lado, pero no, se centran mucho en su vida y en las cosas financieras y todo eso. Creo que jugar es tomarse el tiempo para uno y pasarla bien con sus amigos y todo eso. Es muy importante.”



Se puede observar un contraste entre la niñez y la salida al mundo adulto, una idea de que los adultos se centran en otros aspectos más vinculados a lo productivo. A partir de la siguiente foto, Santiago (17 años) sigue profundizando en este tema:



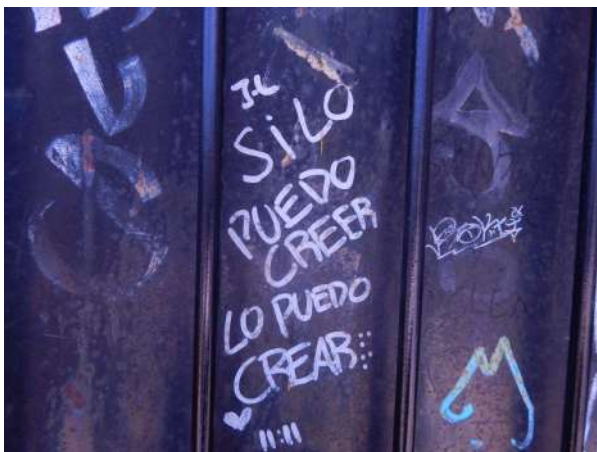
“Santiago: Creo que el pie de foto en esa era algo así como “las ideas no duran” porque creo que en los adolescentes y jóvenes hay como una necesidad de los adultos de que hagamos muchas cosas. Y que le tenés que poner atención a muchas cosas; el estudio,

esto, lo otro. Y siempre se queda de lado uno. Y bueno, como que nuestras propias ideas no duran.

Coordinadora: ¿Qué es lo que queda de lado de uno?

Santiago: Uno. Tipo la salud mental. Nos dicen que pongamos atención en los estudios, que tenemos que estar mejorando siempre. Conseguir un trabajo. Y ahí queda de lado lo que uno quiere. Hay personas que sus padres le eligen la carrera. Y ahí uno queda aislado de su pensamiento.”

Las adolescencias y juventudes muchas veces son encasilladas cuando intentan buscar su propio camino rompiendo con la dependencia parental que está más vinculada a la niñez, cuando “cuando procuran encontrar un lugar en un mundo en el que tienden a ser ninguneados y donde no se les ofrecen posibilidades de despliegue cuando muestran la angustia del modo en que pueden” (Janin, 2019, p. 133)



Nerea (16 años) capturó la siguiente fotografía que dice “Si lo puedo creer lo puedo crear”:

“Coordinadora: ¿Cómo te resuena?

Nerea: Si nos lo ponemos en mente y le ponemos esfuerzo, lo podemos... Yo creo que este año no le puse mucho esfuerzo a nada,

me descansé un poco.

Coordinadora: ¿En qué cosas habría que poner el esfuerzo?

Nerea: Bueno yo hablaba con mi psicóloga de eso, yo sentía que sin las notas (porque no cursó), o sea... ¿Qué tenía yo como para decirle a mis padres “estén orgullosos de mí”? Entonces estuve un poco bajoneada un tiempo, porque no tenía nada para decirles “estén felices por mi””

A partir de eso, Jazmín (21 años) acotó:

“Igual ojo con eso de pensar si fue un año bueno o un año malo, pensá que cuando uno está muy mal, a veces uno sobrevive y ta. Y que estés acá ya es muy importante. Además siento que vivimos en una sociedad (...) que te mide lo válido que sos y lo útil que sos de acuerdo a

la productividad de las cosas que hacés o creás, material, tangible, tipo una nota. Cuando en realidad hay un laburo interno que es re importante que no lo hacemos porque vivimos todo el tiempo enfocados en eso. Hacer. En vez de ser. Somos seres humanos. No haceres humanos”

La percepción del tiempo ha venido cambiado en las últimas décadas y para las adolescencias tuvo una transformación fundamental en la vivencia de la pandemia, donde el futuro se volvió más incierto y el camino a seguir dejó de estar definido, volviéndose muy difícil distinguirlo. Esto genera una sensación de estar en un presente permanente, lo que dificulta la posibilidad de pensar en un tiempo futuro, desear, planificar y proyectar en pos de ese futuro. La consecuencia de esto es incertidumbre, desvitalización, desesperanza (Janin, 2019).

Esta sensación de no tener tiempo, de estar desincronizado o de tener el deseo de vivir a otro ritmo es algo que se repite en varias ocasiones. Byung-Chul Han (2014) plantea que la inquietud, la aceleración y el ajeteo caracterizan al ritmo de vida actual. El autor vincula esta sensación de atolondramiento a la *desnarrativización*, la cual “genera un movimiento sin guía alguna, sin dirección, un zumbido indiferente a la aceleración” (p. 56).

Amanda (18 años) nominó a esta foto “pausa y movimiento” y a partir de la misma dijo:



“Amanda: Son policías. Un montón. pasaron como pedo, doblaron super rápido. y esa chica estaba en la parada. Me gustó la diferencia de movimiento. La puse en blanco y negro porque los colores no quedaban bien y se aprecia más el movimiento.

Coordinadora: ¿Qué querés transmitir?

Amanda: Los diferentes tiempos que tenemos todos. Algunos estamos apurados por llegar a un lado que aunque no corramos vamos a llegar igual. O la paciencia de la gurisa esperando el bondi que hace 20 minutos que no llegaba. Los tiempos de la gente.”

Esta foto se comparó con la siguiente, que también fue capturada por Amanda y de la que dijo:

“Me da una tranquilidad... Da la sensación de querer ser ellos, de tomarse el tiempo de estar así, pero siempre estamos haciendo algo, o no da el tiempo, o tengo que estudiar, o hacer esto otro... No puedo parar a descansar o tomar sol.”



Por otro lado, la siguiente foto la capturó Nerea (16 años) y en la dinámica grupal comentó:

“Nerea: Me llamó la atención la calma que tenían. Era desde lejos (...) No se que serán, qué relación tendrán, pero veo tranquilidad.

Coordinadora: ¿Y cómo te resuena la tranquilidad?

Nerea: Me resuena que justo ese día estaba yo en un caos entonces como que me trajo de nuevo”

Se puede pensar que estas percepciones sobre el ritmo acelerado de la vida están vinculadas muchas veces a una subjetividad producida a partir de algunos mandatos de productividad. Como dice Byung-Chul Han (2014) “si uno tiene que estar constantemente empezando de nuevo, eligiendo una nueva opción o versión, es normal que se tenga la impresión de que la vida se acelera” (p. 56)



Nerea también capturó esta foto y dijo *“la saqué porque me gustan esos puestos de libros que están con todos los libros tirados ahí. Siento que es como que están buscando un nuevo comienzo. Como yo.”*

A veces los nuevos comienzos se presentan cada día, a través de nuevas experiencias significativas y nuevos encuentros.

La siguiente foto fue sacada y elegida por Alina, de 18 años, y la describió con la frase *"la luz esculpió aquello que el tiempo se empeña en preservar"*. En la entrevista individual dijo:

"Hace poco entré y es súper tranquilo y (...) sabes que esto no va a cambiar en mucho tiempo. Yo soy una persona que me cuestan bastante a veces los cambios y para mí eso representa también que sabes que eso va a estar ahí siempre. Y te genera una tranquilidad en parte."



Byung-Chul Han (2014) asocia el paso rápido del tiempo a que el sujeto de la actualidad ya no es capaz de demorarse. Es basándonos en esta idea que resulta fundamental encontrar momentos para pensar sobre aquello que nos convoca, aquello que nos moviliza, aquello que nos hace reafirmarnos como sujetos de la experiencia.

"Más que nada yo me encuentro ahora prestando pila de atención a mis seres queridos. Y a los seres. A los animales. Y ahora a esto con lo de la fotografía... me re gusta también" dice Nerea (17 años)

En una de las instancias, Jazmín (21 años) haciendo un balance de su selección de fotografías llegó a esta conclusión:

"Hay una frase por ahí que dice que uno le saca fotos a lo que tiene miedo de perder y capaz que sí, porque todo tiene que ver con cosas con las que me encontré, que me sacan a flote y que me gustaría mantener." Como dice Byung-Chul Han (2014): "Lo bello no es el resplandor o la atracción fugaz, sino una persistencia, una fosforescencia de las cosas" (p. 75)

III El arte y la fotografía como vehículo para la promoción de la salud mental

*“Puede ser como lo vi,
o tal vez,
cómo decidí mirar.
Nada puede perdurar,
a excepción
de la transformación”
El plan de la mariposa*

La siguiente foto fue capturada por Juana (17 años), que eligió la siguiente frase para acompañarla: *“Nuestra actualidad es colorida e inspiradora”*. En la entrevista individual se dio el siguiente diálogo:

“Juana: Yo no comparto mucho eso de “nuestra actualidad cada vez mejor”. Para mi la actualidad no



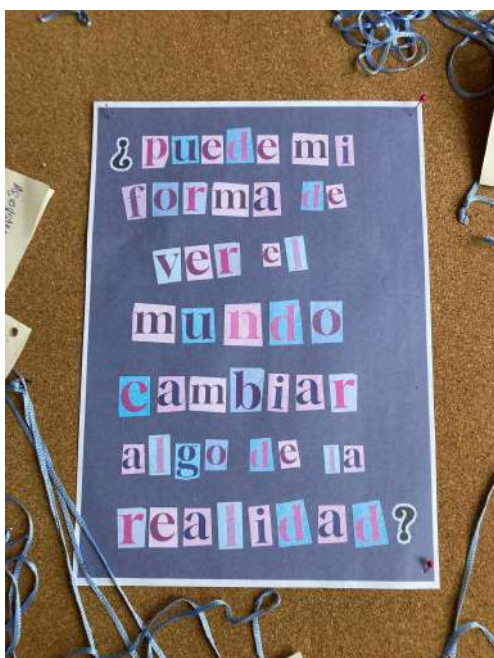
está muy buena. No solo por las cosas que pasan (...) Como que la gente no es muy empática o buena onda.

Coordinadora:

¿Alguna propuesta para cambiar esta actualidad?

Juana: El trato. Que la gente sea más amable (...). Trabajan muchas horas y te tratan mal. O pelean en la casa y después tratan mal al resto. O se enojan por cualquier cosita. Eso es lo que veo de la actualidad.”

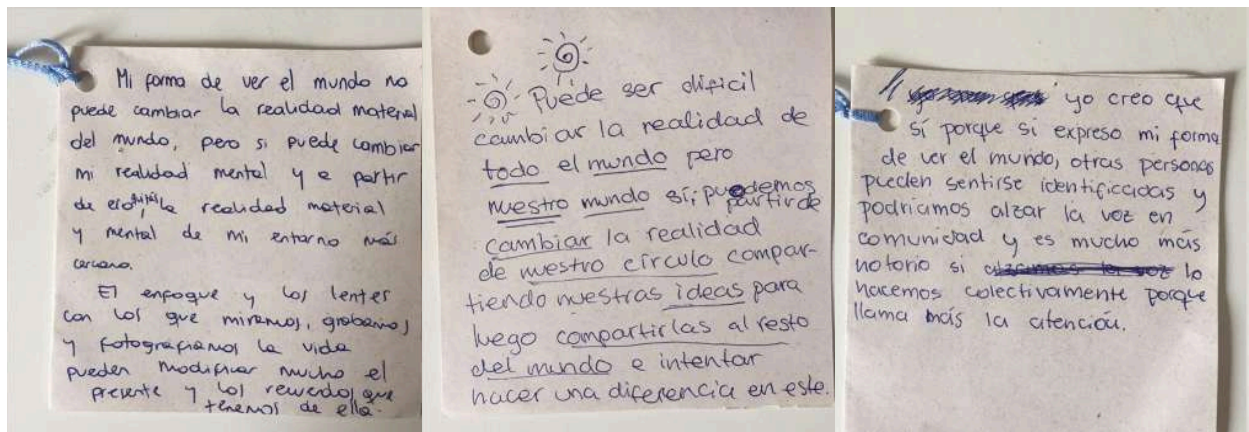
¿Puede mi forma de ver el mundo cambiar algo de la realidad? era la pregunta que abría la convocatoria, la pregunta que estaba presente en el folleto que se



repartió, en los afiches que se pegaron en las instituciones educativas y la pregunta que se difundió a través de otros medios de comunicación.

Esta premisa fue fundamental para hacer énfasis en la fortaleza del fotovoz como método visual, entendiendo que se utiliza la imagen como disparadora para profundizar en las realidades y las problemáticas que se presenten en la misma, siempre apuntando a la transformación de las mismas (Soriano Ayala y Cala, 2016, p. 20).

Esta pregunta se trasladó a los encuentros presenciales, donde en la primera instancia tuvieron que escribir en un papel una breve respuesta a esta pregunta, sabiendo que se trata de una pregunta amplia, compleja y que puede decantar en numerosos pensamientos. Todas las participantes cumplieron con la consigna y sus respuestas se compartieron en las instancias posteriores de forma anónima. Estas fueron algunas de las respuestas:



Se puede observar que, previamente a la participación en este proyecto, ya estaba presente en las adolescentes la idea de la potencia de identificarse con un otro, la importancia de los afectos cercanos y de lo colectivo. También se valoraba la expresión de la propia perspectiva para generar una posible transformación. En fotovoz, el punto de partida son los conocimientos y experiencias previas de los participantes (Soriano Ayala y Cala, 2016), el valor se encuentra en estas formas de entender y percibir la realidad, no buscando imponer una forma hegemónica de ver.

Las voces de las adolescencias y juventudes generalmente están eclipsadas por los discursos creados sobre ellos por el mundo adulto, atravesados por ciertos preconceptos e ideas. Como dice Janín (2019), el mundo adulto suele olvidarse de su propia adolescencia y suelen vivir “las angustias, enojos, desafíos y tristezas como una patología” (p. 129), generando un distanciamiento y gestando ideas homogeneizantes sobre las adolescencias.

La fotografía permite capturar aquello que les es importante, que los conmueve, que valoran, permite rescatar la mirada singular de cada adolescente y joven. Es la oportunidad de poder en una milésima de segundo capturar un poco del tiempo y de hacer que ciertos elementos perduren, que les pertenezcan por un momento, de ponerles a esos paisajes, a otros sujetos, a ciertas situaciones, su propia mirada. Susan Sontag (1977) dice que “fotografiar es apropiarse de lo fotografiado. Significa establecer con el mundo una relación determinada que parece conocimiento, y por lo tanto, poder” (p. 14).

Esta herramienta artística permite una libertad de elección: del encuadre, los colores, los elementos que aparecen en la fotografía. Estas dimensiones a decidir creativamente así también como lo que conduce a esa elección, y el sentido adjudicado posteriormente, es lo que tiene suma importancia en fotovoz, la libertad en la expresión de cada punto de vista. Cada fotografía que se elige de todas las que capturaron tiene que ver con sí mismos. Es esta mirada que al verla afuera, se revierte hacia sí mismo. Esto permite que cada sujeto reconozca partes de sí mismo en las fotografías, favoreciendo “la identificación de activos, recursos personales para el cambio” (Soriano Ayala y Cala, 2016, p. 23)

La adolescencia se caracteriza por las transformaciones, por las pérdidas y los duelos, por ser una etapa donde el sujeto se encuentra en “una encrucijada con posibilidades creativas” (Janin, 2019, p. 131), pero ¿de qué forma la creatividad y el arte terminan siendo promotores de salud mental y de un posible bienestar psicosocial? Bang (2010) en sus escrituras sobre el vínculo entre la creatividad y la salud mental plantea que:

Se parte de considerar la creatividad como expresión humana esencial y principal motor de transformación subjetiva, vincular y comunitaria. El desarrollo de la creatividad a través del arte permite romper con estructuras preconcebidas, la repetición de conductas estereotipadas, repetitivas de lo aprendido, etc. (p. 4)

Agrego que permite un espacio de demora, de cuestionar aquello que se incorpora y automatiza. Que el adolescente pueda utilizar sus ideas entendiéndose como propias, como parte de su ser autónomo, pueden frenar la tendencia al acto que caracteriza esta franja etárea.

El proceso adolescente se puede ver facilitado por “un pensamiento en el que la fantasía tenga lugar, en que la irrupción de lo primario sea incorporada sin ocupar todo el espacio psíquico” (Janín, 2019, p. 131)

La potencia de esto es mayor cuando se trata de una instancia colectiva, donde también se logran identificar elementos de sí mismo en un otro, en lo que otro captura, otro vivencia, otro siente. Galende (1992) desarrolla que existe un empobrecimiento del espacio social que tiene como consecuencia que los sujetos tiendan a desinvertir la realidad exterior. El vuelco sobre sí mismos termina sustituyendo el encuentro con otros. Esto tiene como consecuencia el incremento de la sensación de vacío y el aislamiento. Por eso los espacios que habilitan la creatividad colectiva, son promotores de la salud mental.

El espacio tuvo como uno de los productos finales, como ya se mencionó anteriormente, la presentación a nivel grupal en la feria organizada por la Plataforma de Infancias y Adolescencias (PIAs). Además de las libretas con las fotos de carátula, se presentaron dos dinámicas: la primera consistía en hacerle la pregunta que convocó el proyecto al resto de la población, a las personas que pasaran por ahí. La segunda era preguntarles sobre su opinión sobre la salud mental de adolescentes y jóvenes. Esto generó material para seguir pensando en conjunto, para ir desenredando aquellos conceptos que tiene la sociedad toda sobre estos temas, que hacia el final de la experiencia, eran los que convocaban a los y las adolescentes y jóvenes participantes del proyecto.



Estos temas que antes eran del día a día pero que en la vorágine diaria no encontraban espacio para ser catalizados, les despertaron un interés aún mayor. La problematización de lo cotidiano generada semanalmente a través de la fotografía y las discusiones grupales creó una atmósfera ideal para potenciar el despertar de la conciencia y la catalización del cambio (Soriano Ayala y Cala, 2016)

Bang (2010) nos dice que:

El arte aporta un plus sobre la posibilidad de transformación a nivel comunitario, ya que utiliza otros canales de expresión y percepción más allá de la palabra hablada. Permite movilizar el cuerpo y ponerlo en acción trascendiendo los canales de comunicación utilizados cotidianamente. Pone en evidencia lo que no puede ser dicho, lo difícil de percibir, y permite visualizarlo con mayor facilidad. Se puede pasar de lo imposible de pensar a lo posible de cambiar. (p. 5)

En la última instancia compartida, realizamos una pequeña evaluación individual donde cada una tenía que escribir en un papel lo que le había quedado resonando de la experiencia. La única que compartió lo escrito de forma verbal fue Matilda (21 años), que dijo:

“Me revivió las ganas de sacar fotos. Me recordó que me gustaba, ya sabía que me gustaba pero hace tiempo que no sacaba fotografías. Como que me encontré mirando, prestándole más atención a las cosas, como más profesional, más especial. Y sobre el grupo... me gustó conocer así... gente random, más chica también que yo...”

Reflexiones sobre la experiencia y consideraciones finales

*“La literatura,
como cualquier forma de arte,
es la confesión de que la vida no basta.”*

Fernando Pessoa, *Libro del desasosiego*

Mirá mi voz fue un proyecto que comenzó como un espacio para adolescentes y juventudes en la Casa Comunitaria, como un primer esbozo de lo que se podía crear en la Casa para convocar a esta población, para poder seguir construyendo la demanda que se estaba tramando a nivel territorial y poblacional.

A partir de esta idea, se conformó una grupalidad diversa, variada y dispuesta, abierta al diálogo y a la creación, a la escucha.

El momento actual exige a los y las adolescentes y jóvenes una apertura a lo venidero. Las transformaciones son cotidianas, junto con nuevos mandatos de cómo habitar el mundo. Existe una emergencia de las tramas vinculares, de los lazos sociales y las redes que los sostienen. Existe un sentimiento de soledad e incomprensión generalizado. En ese sentido, los espacios de encuentro, como el de *Mirá mi voz*, se vuelven promotores de salud.

Se entiende que las adolescencias y juventudes se encuentran en una situación de riesgo en términos de salud mental, lo que implica poder indagar en las creencias que giran entorno a eso, habilitar las voces más jóvenes para comprender los sentires, pensar en las condiciones sociales y contextuales que producen este sufrimiento (Janin, 2019).

El arte y la creación exigen un tiempo dedicado a la actividad, concentración y paciencia, demora y presencia. Implica hacer algo con sentido, con un sentido propio y colectivo, hacer algo que los convoque y que consideren importante. Implica parar a capturar un pedazo de tiempo, para luego compartirlo y encontrarle nuevos sentidos.

En tiempos donde los niños, niñas y adolescentes son proyectos de adultos donde se glorifica la estabilidad y la seguridad, se vuelve excepcional hacer cosas que no estén vinculadas a ser productivos económicamente, a la meritocracia o a logros individuales. Es valioso hacer cosas únicamente por deseo y satisfacción, porque parece importante y genera un bienestar

con sentido. Salir de la idea que vincula toda actividad con fines capitalísticos, que vuelve valiosa sólo aquella actividad que promete garantizar un mejor futuro. Los y las adolescentes “necesitan redes solidarias y valores que no dependan de la eficacia ni del éxito” (Janin, 2019, p. 47)

Se vuelve fundamental crear lazos afectivos importantes y cercanos, de confianza y reciprocidad, de acompañamiento. Como dice Byung-Chul Han (2014): “La ausencia de lazos y la falta de radicación no nos hacen libres, sino los vínculos y la integración” (p. 53). Desafiar las lógicas que promueven el rechazo al otro, permitir que los encuentros sucedan y transformen.

Por último, extrapolar esto a la experiencia como estudiante y referente del proyecto. Estar en ese lugar exigió responsabilidad en su momento y lo sigue exigiendo en los últimos vestigios de esta producción, la cual le da un cierre a todo el proceso: el de mi participación en *Mirá mi voz*, el de mi rol de practicante y también, el de estudiante de Psicología en esta forma.

Este proyecto también sirve para reafirmar el valor del arte como vehículo para el bienestar y como herramienta para seguir buscando los sentidos que nos atraviesan, para atenuar la soledad, para darle forma a algunos sentires, para descubrirlos y para compartirlos.

Destaco el valor del arte para hacer luz en aquello que puede estar escondido o eclipsado, para generar preguntas que probablemente no lleguen a tener respuesta, pero que existen con el cometido de generar movimiento y deseo, frente a los mandatos y “el infierno de lo igual” (Byung Chul-Han, 2012). Como dice Rainer Maria Rilke:

Y procure encariñarse con las preguntas mismas, como si fuesen habitaciones cerradas o libros escritos en un idioma muy extraño. No busque de momento las respuestas que necesita (...) Viva usted ahora sus preguntas. Tal vez, sin advertirlo siquiera, llegue así a internarse poco a poco en la respuesta anhelada y, en algún día lejano, se encuentre con que ya la está viviendo también. (s.f., p. 35)

Referencias bibliográficas

Bang, C. L. (2010). Arte y salud mental comunitaria: Las prácticas artísticas orientadas al desarrollo comunitario y su relación con la estrategia de promoción en salud mental comunitaria. En C. Barilá, F. Molina & R. La Palma (Eds.), *Libro del XII Congreso Metropolitano de Psicología*. APBA.

Casa Comunitaria de Promoción de Salud Mental. (2023). *Lineamientos generales del proyecto* [Documento interno no publicado].

Duschatzky, S. (2011). *Imágenes de lo no escolar. En la escuela y más allá*. Paidós.

Facultad de Psicología e Intendencia de Montevideo. (2021). *Convenio entre la Universidad de la República – Facultad de Psicología y la Intendencia de Montevideo* [Documento no publicado]. Disponible: https://psico.edu.uy/sites/default/pub_files/2022-03/expte%20convenio%20IM.pdf

Frigerio, G. (2003, octubre). *Identidad es el otro nombre de la alteridad: La habilitación de la oportunidad* [Ponencia de seminario]. <https://www.chicxsdelpueblo.com.ar/wp-content/uploads/2019/11/Identidad-Frigerio.pdf>

Galende, E. (1992). *Perspectivas en salud mental en Argentina para la próxima década*. Seminario FLACSO-OPS, Buenos Aires. OPS.

Han, B. C. (2012). *La agonía de Eros*. Herder.

Han, B. C. (2014). *El aroma del tiempo: Un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse*. Herder.

Janin, B. (2019). *Infancias y adolescencias patologizadas: La clínica psicoanalítica frente al arrasamiento de la subjetividad*. Noveduc.

Janin, B. (2022). *Niñas, niños y adolescentes en tiempos de desamparo colectivo: De la incertidumbre a la esperanza en salud mental y educación*. Noveduc.

Jara Holliday, O. (2018). *La sistematización de experiencias: Práctica y teoría para otros mundos políticos* (1.ª ed.). Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano (CINDE).

Krauskopf, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: Las transformaciones en una época de cambios. *Adolescencia y Salud*, 1(2), 23–31.

http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200004&lng=en&tlng=es

Larrosa, J. (2009). Experiencia y alteridad en educación. En C. Skliar & J. Larrosa (Comps.), *Experiencia y alteridad en educación* (pp. 13–44). FLACSO.

Ministerio de Salud Pública. (2023). *Suicidio en adolescentes en Uruguay: Un análisis desde el sistema de salud*.

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/suicidio-adolescentes-uruguay-analisis-desde-sistema-salud>

Rilke, R. M. (s. f.). *Cartas a un joven poeta*. Por Amor y Rabia.

Ruiz Barbot, M. (2015). *Entre educaciones, los sujetos* [Conferencia inaugural]. Universidad de la República, Facultad de Psicología.

<https://hdl.handle.net/20.500.12008/8012>

Sontag, S. (1977). *Sobre la fotografía*. De Bolsillo.

Soriano Ayala, E., & Cala, V. C. (2016). *Fotovoz: Un método de investigación en ciencias sociales y de la salud*. Editorial La Muralla.

UNICEF. (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. UNICEF América Latina y el Caribe.

<https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

Uruguay. (2017). *Ley N.º 19.529: Ley de Salud Mental* (24 de agosto de 2017).

<https://www.impo.com.uy/bases/leyes/19529-2017>

Wang, C., & Burris, M. A. (1997). Photovoice: Concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health Education & Behavior*, 24(3), 369–387.

<https://doi.org/10.1177/109019819702400309>