

IDENTIFICADOR	http://pacifista.tv/especiales/especial-1-la-mente-importa-un-podcast-sobre-salud-mental/
FECHA ORIGINAL	28 de November de 2025 (publicación original en el archivo)
AUTORÍA / FIRMA	¡PACIFISTA! (firma institucional)
CLASIFICACIÓN	/especiales/ · Especial · Leer
HUELLA SHA-1	20aa38f3a60e843a – huella del cuerpo archivado, calculada el 15 de September de 2026. No acredita el estado de la página en su publicación original.
DESCRIPTORES	Conflicto · Pacifista · Podcast · Salud Mental · Santander · Territorio · Violencia
ILUSTRACIÓN	4 figuras incrustadas

ESPECIAL

ESPECIAL | La mente importa. Un podcast sobre salud mental

Por ¡PACIFISTA! · Publicado originalmente el **28 de November de 2025** en ¡PACIFISTA!



ESPECIALES



La mente importa

En Santander de Quilichao, una región marcada por la desigualdad, la violencia y las profundas brechas históricas que han atravesado al norte del Cauca, nace un espacio íntimo, necesario y profundamente humano: **La Mente Importa Podcast**.

Este proyecto, creado por la **Fundación VivaMente**, busca abrir conversaciones que durante años han sido silenciadas —por el estigma, por el miedo, por la discriminación estructural, por el conflicto armado— y hacerlo desde la voz de las propias comunidades afro-rurales del territorio.

UN PODCAST PARA HABLAR DE SALUD MENTAL SIN MIEDO DESDE SANTANDER DE QUILICHAO

Por Evelyn Alexandra Díaz y PACIFISTA!

La Mente Importa es un podcast que aborda la salud mental desde una mirada cercana, cotidiana y desestigmatizada. En cada episodio, se reflexiona sobre cómo cuidar la mente, cómo romper silencios heredados y cómo prevenir situaciones de violencia y reclutamiento que afectan especialmente a jóvenes y familias de la región.

El proyecto está anclado a la labor de la **Fundación VivaMente**, una organización comunitaria de Santander de Quilichao que ha convertido la salud mental en un derecho, no en un privilegio.

VivaMente acompaña procesos con amor, empatía y herramientas terapéuticas accesibles, creando un espacio donde hablar de lo que sentimos no solo es posible, sino bienvenido. Aquí, **lo que sientes importa**, y pedir ayuda se reconoce como un gesto de fortaleza.



Nuestra razón de ser

Promovemos la salud mental y prevenimos el sufrimiento psíquico desde el cuidado, la escucha y la conciencia. Nuestro propósito es visibilizar lo que duele en silencio y acompañar con amor y herramientas los procesos emocionales.

¿Quién está detrás?

Eylin Alexandra Díaz Díaz:

- Psicóloga con más de 4 años de experiencia en acompañamiento emocional.
- Magíster en Cooperación Internacional, Gestión y Dirección de Proyectos.
- Cree en una psicología amorosa, consciente y al servicio de quienes necesitan ser escuchad@s.

03

Pag 4



2. Salud mental en el Cauca:

por qué este podcast importa

Hablar de salud mental en Colombia nunca ha sido fácil. Mucho menos en territorios como Santander de Quilichao, donde las comunidades afro-rurales han vivido simultáneamente la exclusión histórica, el conflicto armado y la falta de oportunidades intergeneracionales. Allí, la salud mental no es una categoría abstracta: es una urgencia cotidiana. Y, aun así, durante décadas se ha convertido en un tema postergado, silenciado o reducido a estigmas que impiden buscar ayuda.

En ese contexto, *La Mente Importa* se vuelve no solo pertinente, sino necesario. Es un proyecto que introduce una conversación clave en lugares donde hablar de emociones, duelos o angustias ha sido un acto casi prohibido, marcado por mitos como “la terapia es para locos” o “uno aguanta porque toca”. Este podcast desafía esas ideas desde una mirada cercana, comunitaria y profundamente humana. Abre un espacio seguro y accesible para que las personas nombren lo que sienten, reconozcan sus experiencias y entiendan que cuidar la mente es tan vital como cuidar el cuerpo.

Pero su relevancia va más allá del contenido. Impacta porque está **hecho desde el territorio y para el territorio**; porque no es un discurso importado, ni una campaña ajena, ni una intervención pasajera. Es una iniciativa que nace de la Fundación VivaMente, una organización que lleva años acompañando procesos locales, tejiendo confianza, articulando redes de apoyo y construyendo bienestar emocional donde antes había silencio y miedo.

El podcast se convierte así en una herramienta de prevención frente a situaciones que afectan profundamente a niñez y juventud en el norte del Cauca: el reclutamiento, las violencias armadas, la discriminación estructural y las rupturas familiares generadas por el conflicto. Al poner la salud mental en el centro, *La Mente Importa* ofrece una vía para fortalecer la autonomía emocional, promover decisiones más seguras y ampliar los círculos de cuidado colectivo.

Además, su formato —conversacional, honesto y cercano— crea un puente entre generaciones. Permite que jóvenes, madres, líderes comunitarios y profesionales de la salud mental compartan experiencias sin jerarquías, desmitifiquen la psicología y reconozcan que pedir ayuda es un acto de valentía. En un país donde la salud mental sigue siendo vista con sospecha, este tipo de narrativas construidas desde la confianza comunitaria son transformadoras.

¡Dejamos aquí algunos episodios!

Columna editorial PACIFISTA!

Porqué en Pacifista buscamos visibilizar proyectos como

La mente importa.

En Pacifista creemos que el periodismo no solo observa, también acompaña procesos que están transformando este país desde el territorio, desde las veredas, los barrios, los ríos, las montañas y los lugares donde la vida, en este país, se disputa minuto a minuto.

Durante años, Colombia se ha contado —y se ha entendido— desde unos pocos centros de poder. Sin embargo, las ideas que realmente cambian realidades no siempre nacen en esos lugares. Muchas veces surgen en las manos de quienes viven el conflicto, la discriminación y la ausencia del Estado, pero también la resistencia, la organización y la creatividad comunitaria.

Por eso, en Pacifista asumimos nuestro alcance como una responsabilidad, no para amplificar únicamente nuestras propias reflexiones o líneas de análisis, sino para abrir espacio a proyectos que, desde los territorios, aportan maneras nuevas y profundamente valiosas de pensar un país más justo.

Ese es el caso de *La Mente Importa*, el podcast creado por la Fundación VivaMente en Santander de Quilichao. Una iniciativa que no solo habla de salud mental —un tema históricamente relegado, estigmatizado y poco atendido— sino que lo hace desde un lugar que ha cargado con el peso del conflicto armado, la desigualdad y el racismo estructural. Allí, donde tantas veces la violencia ha pretendido silenciarlo todo, este proyecto abre un espacio para hablar de lo que sentimos, de lo que duele y de lo que puede sanar.

Lo que encontramos en VivaMente es precisamente lo que nos mueve como medio, una comunidad que decide abrazar el cuidado emocional como forma de resistencia, que conversa sin miedo, que acompaña sin juicios y que transforma relaciones desde el afecto y la escucha. Un grupo que entiende que la salud mental no es un lujo, sino una necesidad colectiva para construir futuro.

Por eso quisimos contar su historia. Porque su trabajo encarna una idea que compartimos profundamente: que cuidar la vida también significa escucharla. Y que la comunicación —la buena comunicación— tiene el poder de amplificar esas voces que ya están trabajando por un país distinto.

En Pacifista nos interesa abrir esa puerta, ese puente. Usar nuestra plataforma para que proyectos como *La Mente Importa* viajen más lejos, lleguen a más personas y encuentren más oídos, porque las transformaciones reales merecen ser visibles y acompañadas.

En un país fragmentado por décadas de violencias, iniciativas como esta recuerdan algo fundamental: la paz también se construye escuchando. Y escuchar, cuando se hace con profundidad, es una forma de cuidado y de justicia. Por eso, hoy queremos que más personas conozcan el trabajo de VivaMente y su podcast. Porque esta historia, nacida desde el territorio, es también una historia del país que queremos contar.

CÓMO CITAR ESTE DOCUMENTO

FORMATO APA 7ª EDICIÓN

¡PACIFISTA! (2025, 28 de november). ESPECIAL | La mente importa. Un podcast sobre salud mental. ¡PACIFISTA!.
<http://pacifista.tv/especiales/especial-l-la-mente-importa-un-podcast-sobre-salud-mental/>

FORMATO CHICAGO (NOTAS Y BIBLIOGRAFÍA)

¡PACIFISTA!. «ESPECIAL | La mente importa. Un podcast sobre salud mental». ¡PACIFISTA!, 28 de November de 2025.
<http://pacifista.tv/especiales/especial-l-la-mente-importa-un-podcast-sobre-salud-mental/>

FORMATO MLA 9ª EDICIÓN

¡PACIFISTA!. "ESPECIAL | La mente importa. Un podcast sobre salud mental". ¡PACIFISTA!, 28 de November de 2025,
<http://pacifista.tv/especiales/especial-l-la-mente-importa-un-podcast-sobre-salud-mental/>.

ACCESO ABIERTO

Derechos de ¡PACIFISTA! y de sus autores. Archivo histórico de consulta pública. Documento generado por el Centro de Memoria de ¡PACIFISTA! a partir de la pieza conservada en su archivo histórico. Se distribuye para consulta, citación, estudio e investigación. Verifique siempre la versión en línea, que es la fuente autorizada.