

**Nuestra experiencia en comunicación como estudiantes de Psicología,
integrando el Proyecto de Extensión “Podcast Paradigmático”**



Trabajo libre

Autores: Eleonora Casati, Romina Conca, Adriana Navarro

E-mails:eleonoracasati@gmail.com,

Teléfonos: 223-155127438

concaromi@gmail.com,

223-154217007

navarroadriana64@gmail.com

223-156861220

Resumen: este podcast fue creado por iniciativa de la docente Lic. Paula Zingales y estudiantes avanzados de la Facultad de Psicología, UNMDP, y realizadores audiovisuales. Tiene como objetivo favorecer la promoción del bienestar y la prevención del malestar psicológico y adentrarse en el debate sobre mitos y creencias que existen en la comunidad acerca de la salud mental. Nuestra intención en este trabajo es transmitir nuestra experiencia en la pre y post producción del proyecto: cómo se fueron organizando las tareas, la aproximación a los/as profesionales psicólogos/as participantes, la elección de los temas para cada capítulo, elección del lugar de la grabación, teniendo en cuenta el sonido, la ambientación, la iluminación, etc. Nuestras reuniones de equipo fueron encuentros presenciales y virtuales con una frecuencia quincenal y luego mensual, para poner en común temas a tratar, a qué invitados se iba a convocar, la designación de tareas a realizar, la redacción de las cartas de presentación y la confección de un organigrama de responsabilidades, distribución de labores y tiempos de gestión de cada actividad.

Palabras claves: Proyecto de Extensión, Psicología, Experiencia, Comunicación, Salud Mental, Promoción, Prevención

Introducción

El objetivo de este proyecto de extensión **“Podcast Paradigmático”** de Psicología, es favorecer la promoción del bienestar y la prevención del malestar psicológico como así, también, adentrarse en el debate sobre mitos y creencias que existen en la comunidad acerca de la salud mental.

Este proyecto fue creado por iniciativa de la docente Lic. Esp. Paula Zingales y estudiantes avanzadas/os de la Facultad de Psicología de la UNMDP y realizadores audiovisuales.

Se buscó brindar información con evidencia científica convocando a profesionales psicólogos/as con experiencia clínica y en investigación en el campo de salud mental y que esta pueda llegar a la comunidad en general. Por esta razón, la elección que nos pareció más apropiada era crear un podcast, por ser una serie de contenidos grabados en audio y que puede tener formato de entrevistas o conversatorios sobre un tema específico, y ser transmitidos en línea. Y por otro lado, fue la cuestión de la temporalidad, pues se puede escuchar en cualquier momento. Para la realización de “Podcast Paradigmático” creamos una página en Instagram en donde subir las entrevista grabadas y que resulten de fácil acceso y así favorecer su difusión, resaltando la importancia de la comunicación en todos los ámbitos que determina la vida de las personas y de la comunidad. En este sentido, se considera la comunicación en su cooperación social, como la función fundamental, originaria y propulsora del lenguaje. (Salellas Brínguez, 2010)

Se denominan Proyectos de Extensión a un conjunto de actividades concretas, interrelacionadas y coordinadas entre sí, que se realizan con el fin de resolver problemáticas definidas conjuntamente con actores sociales externos a la universidad, a través de estrategias explícitas en contextos delimitados. Para crear un plan de proyecto se deberían seguir los siguientes pasos:

- Determinar los fines y objetivos del proyecto
- Establecer el alcance del proyecto
- Establecer su estructura de desglose del trabajo (EDT)

- Fijación de plazos
- Identificar y planificar los recursos
- Calcular su presupuesto de tiempo
- Evaluación de riesgos y limitaciones (*página web de la Universidad del Centro*)

Nuestra intención en este trabajo es transmitir nuestra experiencia en la pre y post producción del proyecto: cómo se fueron organizando las tareas, la aproximación a los/as profesionales psicólogos/as participantes, la elección de los temas para cada capítulo, elección del lugar de la grabación, teniendo en cuenta la comunicación a utilizar, el sonido, la ambientación, la iluminación, la difusión en las redes, etc.

Nuestras reuniones de equipo consistieron en encuentros presenciales y virtuales con una frecuencia quincenal que luego pasó a ser mensual. Durante los mismos, se consensuaba acerca de la puesta en común de los temas a tratar, la elección de los invitados a convocar teniendo en cuenta la temática, la designación de tareas a realizar, la redacción de las cartas de presentación, el armado de las preguntas relacionadas a cada temática, la confección de un organigrama de responsabilidades, la distribución de labores y los tiempos de gestión de cada actividad.

La relación entre los miembros del grupo fue de horizontalidad, las decisiones, los aportes y elecciones que se tomaron fueron consensuados en equipo. Para una mejor organización y para un apropiado manejo del recurso humano y del tiempo, se formaron los siguientes grupos: equipo de producción, equipo de grabación, sonido, iluminación y edición de las entrevistas, equipo de difusión de redes y equipo de entrevistas.

En nuestro caso, como miembros del equipo de producción nos fuimos organizando en un drive para volcar allí la bibliografía correspondiente a cada

problemática a abordar, posibles profesionales psicólogas/os a convocar, entre ellas/os investigadoras/es y expertas/os en una temática en particular.

El contacto con las/os profesionales se realizaba a través del correo electrónico, en el cual se adjuntaba nuestra carta de presentación, la temática por la que se la/lo convocaba, una posible fecha y hora de la entrevista. Cuando el/la profesional confirmaba su participación, por correo se le enviaba un archivo con las preguntas confeccionadas por los miembros del equipo del Podcast, concernientes al tema a tratar, ofreciéndoles la oportunidad de cambiar alguna por otra que considerase más pertinente, como así también agregar dos preguntas más y a su vez, se le solicitaba que nos enviara su CV abreviado una semana antes de ser entrevistada/o, para su presentación al comienzo de la entrevista.

Para una mejor organización y comunicación del equipo en general, realizamos un Excel con los datos de cada participante invitado: mail, teléfono de contacto, fecha y horario en que iba a ser citado/a para grabar la entrevista, y luego, una vez contactado/a se volcaba allí su confirmación. La idea era que esta información se encontrara al alcance de todos los integrantes del equipo.

Los temas tratados en las entrevistas fueron: depresión, ansiedad, trabajo y ocio, juego compulsivo en la adolescencia, tecnología y aprendizaje en estudiantes universitarios, redes sociales y tercera edad, entre otros.

Ha sido una experiencia enriquecedora y desafiante como equipo y un gran reto en nuestra formación como estudiantes en la carrera de Psicología. Haber atravesado diferentes momentos con profesionales de una vasta trayectoria permitió poner de relieve a través de un nuevo formato de comunicación como el podcast, la importancia de la Salud Mental pudiendo llegar de esta manera a lugares remotos.

Como futuras/os profesionales de la salud consideramos que la salud mental es un tema transversal en toda actividad humana y permite a la persona mantenerse activa / productiva. Es evidente que, no hay salud sin salud mental, y esta es algo más que la ausencia de trastornos mentales (OMS, 2018).

Queremos destacar la oportuna y desinteresada participación de los/las profesionales a cada una de las grabaciones de los podcast. Sin ellos este proyecto

no hubiese sido posible, ya que fue determinante para propiciar en nosotros la motivación, el entusiasmo e interés pertinente que generó un trabajo colaborativo y de compañerismo fortaleciendo las relaciones entre los profesionales, muchos de ellos también docentes ya conocidos/as, y nosotros/as sus alumnos.

La motivación que nos guió a participar de este proyecto de extensión es la convicción de que la extensión desde una universidad democrática, crítica y creativa, que parte del concepto de la democratización del saber y asume la función social de contribuir a la mayor y mejor calidad de vida de la sociedad, desde un diálogo interactivo y multidireccional con los diferentes actores involucrados en la relación (Gresmet, pp 29,2015). En este sentido, es nuestro anhelo que esta experiencia extensionista se transforme en un encuentro dialógico entre nuestra facultad y la comunidad y aspiramos a que se convierta en un aporte a la comunidad, poniendo de relieve su contribución social, como así también que resulte ser un contenido a consultar en la formación de los futuros profesionales del campo de la salud y de la salud mental en particular.

A modo de reflexión, pensamos que tenemos que reconocer y valorar las actividades extensionistas y para esto es importante y necesario contar con el recurso financiero o presupuestario para seguir garantizando la actividad de extensión universitaria. En este sentido, el aporte de los Proyectos de Extensión Universitarios es que están orientados a establecer procesos de educación formal y no formal, a través del intercambio de diversos saberes, conocimientos y experiencias entre diferentes actores universitarios y sociales, proponiendo la interdisciplinariedad y promoviendo y posibilitando la transformación de lo social.

Por su parte, al decir de Carmelo Polino y Moledo Leonardo: “se puede tornar la comprensión de la dinámica científica si se aborda con ingenio, creatividad y compromiso. Y asume la idea, por otra parte, de que los procesos sociales, políticos y económicos se retroalimentan con la empresa de la investigación en una continua relación simbiótica”. (Polino y Moledo,1994).

Conclusiones y reflexiones

Concluyendo, esperamos que esta experiencia extensionista “Podcast Paradigmático” contribuya a mantener un encuentro dialógico entre nuestra facultad

y la comunidad y aspiramos a que se convierta en un aporte beneficioso a la misma y a la democratización del conocimiento científico producido en las Universidades Nacionales, poniendo de relieve su contribución social, como así también que resulte ser un contenido a consultar en la formación de los futuros profesionales del campo de la salud y de la salud mental en particular.

Por otro lado, nuestro proyecto de extensión no contó con ningún tipo de ayuda financiera, lo que produjo cierta desmotivación de algunos estudiantes del equipo y los llevó a abandonar el proyecto. Así mismo, la compra de micrófonos y otros insumos fueron realizados por la docente a cargo y la participación del equipo fue ad honorem. A modo de reflexión, pensamos que tenemos que reconocer y valorar las actividades extensionistas y para esto es importante y necesario contar con el recurso financiero o presupuestario para su concreción.

Bibliografía

-Gresmet, S; (2015) La vinculación Universidad-Sociedad. Modelos de extensión y características de las interacciones. En Compendio Bibliográfico, compilador Barrientos, M. Asignatura Extensión Universitaria. Universidad Nacional de Córdoba

-Polino, Carmelo y Moledo, Leonardo, (1994) De las tortugas a las estrellas. Una introducción a la ciencia, Buenos Aires, AZ editora. Universidad Nacional de Quilmes. Documento descargado de RIDAA-UNQ Repositorio Institucional Digital de Acceso Abierto de la Universidad Nacional de Quilmes de la Universidad Nacional de Quilmes

-Salellas Brínguez, Madelaine (2010). Modelo pedagógico para el diagnóstico de las habilidades comunicativas básicas. CD-ROOM Memorias del evento nacional de Comunicación.

Bibliografía digital:

-<https://www.der.unicen.edu.ar/extension/proyectos-de-extension/#:~:text=Se%20denominan%20Proyectos%20de%20Extensi%C3%B3n,e xpl%C3%AD citas%20en%20contextos%20delimitados%2C%20procurando>

-Documento descargado de RIDAA-UNQ Repositorio Institucional Digital de Acceso Abierto de la Universidad Nacional de Quilmes .

