

#LibreDeEstigma

Nuestro 2025

# Reporte de impacto



De-Mentes

# Prólogo

**El 2025 ha sido un año realmente memorable para De-Mentes. Al mirar atrás, nos enorgullece el impacto que hemos logrado colectivamente.**

Este reporte resume algunos de los hitos más importantes de nuestro año: llevamos nuestras iniciativas a la costa, sierra y selva del Perú; consolidamos alianzas estratégicas con actores clave a nivel nacional e internacional; y acompañamos a diversas organizaciones en la construcción de espacios seguros y libres de estigma hacia la salud mental.

Este 2026 cumpliremos diez años como organización. Este hito renueva nuestro compromiso de seguir impulsando cambios sistémicos para que la salud mental sea reconocida como un derecho y no un privilegio, en el Perú, en la región y en el mundo.



**¡Gracias por acompañarnos en este camino!**

**Lucero Andaluz Llerena**

Cofundadora y Directora Ejecutiva



# Introducción

# 01





# Acerca de De-Mentes

De-Mentes nace del encuentro entre las **experiencias vividas** de sus cofundadoras, historias que durante mucho tiempo no habían sido visibilizadas ni plenamente procesadas, y que encontraron en ese diálogo un espacio para hablar sobre salud mental de manera más abierta.

En ese contexto, **De-Mentes se fundó en el 2016 como una organización juvenil sin fines de lucro y liderada por mujeres**, que buscaba abrir espacios para que más personas pudieran hablar sobre salud mental. Con el tiempo, fue ampliando sus objetivos.

**Hoy, somos una organización dedicada a la promoción y prevención en salud mental en Perú y Latinoamérica, desde un enfoque integral, comunitario y #LibreDeEstigma.**

Nuestro impacto se centra en generar cambios a nivel comunitario y sistémico, transformando conocimientos, actitudes y prácticas, fomentando conversaciones que antes no ocurrían, fortaleciendo redes de apoyo y favoreciendo nuevas oportunidades de participación para la ciudadanía.

## Nuestro propósito

Construir un Perú y un mundo #LibreDeEstigma hacia la salud mental.

## Nuestra visión

Comunidades inclusivas, empáticas y resilientes que posicionan a la salud mental como una prioridad en Perú y Latinoamérica.

# Sobre este reporte

Este reporte presenta un recorrido por el trabajo realizado por De-Mentes durante el 2025, destacando las principales iniciativas que marcaron nuestro año.

**Nuestros resultados se organizan en las tres líneas de acción que orientaron nuestra intervención en el 2025: juventudes y comunidades; comunicación e incidencia; y salud mental en el trabajo, reflejando el enfoque integral desde el cual buscamos generar impacto.**

Asimismo, este reporte recoge reflexiones clave sobre el contexto de la salud mental a nivel nacional e internacional, y el rol que, como organización, asumimos para contribuir a su posicionamiento en la agenda pública y a la generación de cambios sostenibles.

Finalmente, se presentan nuestras proyecciones hacia el futuro, reafirmando nuestro compromiso con la promoción de la salud mental como un derecho fundamental.





# Juventudes y comunidades

# 02



## “A-Gente de Cambio: Promoción de la salud mental en adolescentes”

Trabajamos junto a la Alianza del Pacífico, la Secretaría Nacional de la Juventud (Senaju) y el Programa Integral Nacional para el Bienestar Familiar (INABIF) en la implementación de este proyecto durante el segundo semestre del año. El objetivo fue fortalecer la integración regional entre Perú, Chile, México y Colombia a través de una **iniciativa de voluntariado juvenil orientada a la promoción de la salud mental en adolescentes** en situación de vulnerabilidad en el Perú.



El proyecto consistió en la implementación presencial y virtual de espacios participativos de capacitación y sensibilización para fortalecer habilidades socioemocionales en actores clave y promover la salud mental de adolescentes, desde un enfoque comunitario y de juventudes. Contó con la participación de jóvenes voluntarios/as de Perú, Chile, México y Colombia, adolescentes, cuidadores y equipos técnicos del INABIF en las regiones de Amazonas, Áncash, Cajamarca, Lima, Ayacucho y Tacna. En conjunto, **logramos impactar a más de 430 personas**, de forma directa e indirecta. Como parte del proyecto, logramos los siguientes resultados.



En jóvenes voluntarios/as, se evidenció un **incremento promedio del 17%** en conocimientos relacionados con salud mental y gestión de proyectos.

*Estoy muy satisfecha y agradecida del apoyo brindado por De-Mentes en todo el proceso, sin duda recomendaría el programa y llevaré conmigo los conocimientos aprendidos en esta experiencia.\**

\*Testimonio de voluntaria participante del proyecto.



### En adolescentes participantes:

- El 59% reportó un nivel alto de apertura y disposición para cuidar su salud mental y buscar ayuda al finalizar la intervención.
- Se registró un incremento del 11% en esta disposición entre la evaluación pre y post intervención.

Finalmente, en equipos técnicos del INABIF participantes en costa, sierra y selva:

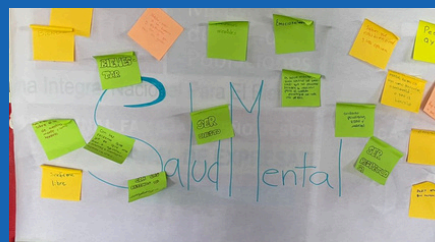
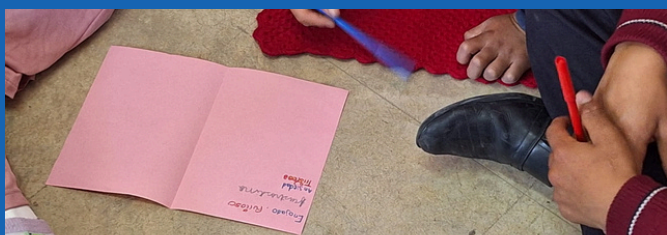
- El 80% alcanzó un nivel alto de conocimientos en Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y acompañamiento psicosocial al finalizar la intervención.
- Se observó un incremento del 42% en estos conocimientos, evidenciando una mejora significativa en estas capacidades clave gracias al proyecto.

*Aprendí a conocerme y saber por qué me siento de cierta manera.\**

\*Testimonio de adolescente participante del proyecto.

*Los adolescentes han podido expresarse con otros jóvenes de manera libre, en un espacio de confianza.\*\**

\*\*Testimonio de equipo técnico INABIF.





## Impulsando capacidades para la promoción de la salud mental adolescente en la sierra sur del Perú

Nos aliamos con la fundación EMpower para desarrollar un proceso de fortalecimiento de capacidades dirigido a organizaciones sociales que trabajan con comunidades en Arequipa y Cusco, en el marco de una iniciativa impulsada por esta fundación para promover la salud mental adolescente en estas regiones.

Este trabajo combinó espacios de formación colectiva y acompañamiento técnico personalizado, con el objetivo de integrar la salud mental como un eje transversal en las intervenciones de las organizaciones participantes, desde un

enfoque comunitario, intercultural y libre de estigma.

Como parte de este proyecto, implementamos una ruta de aprendizaje centrada en temas clave como salud mental y estigma, la situación de la salud mental en el Perú, el rol de la familia, estrategias comunitarias, primeros auxilios psicológicos, medición de impacto e incidencia. Estos espacios promovieron el intercambio de experiencias y el fortalecimiento de enfoques integrales entre las organizaciones participantes.



Asimismo, brindamos asistencia técnica personalizada a cuatro organizaciones locales, partiendo de un diagnóstico de sus capacidades institucionales. Este proceso permitió avanzar en la construcción de teorías de cambio de intervenciones en salud mental y en la definición de planes de acción concretos, incorporando también herramientas para la prevención y posvención del suicidio desde una perspectiva comunitaria e intercultural.



En conjunto, esta intervención contribuyó a fortalecer capacidades técnicas y a consolidar el rol de las organizaciones locales como actores clave en la promoción de la salud mental adolescente en sus territorios.

*Me parece súper importante tener estos espacios en los que se generan aprendizajes para poder fortalecer nuestras intervenciones, en el marco de promover la salud mental de forma integral para todas y todos.\**

\*Testimonio de líder de organización participante del proyecto.

## **“Refuerza Emocional”:** promoción de la salud mental juvenil

En alianza con el Ministerio de Educación y la Secretaría Nacional de la Juventud, nos sumamos al despliegue de la estrategia nacional “Refuerza Emocional”, orientada a fortalecer la salud mental y el bienestar emocional de las juventudes en el Perú mediante el acceso a herramientas prácticas y recursos de cuidado.

En este marco, desde De-Mentes lideramos talleres sobre salud mental, estigma y gestión de emociones, desarrollados en formatos presenciales y virtuales, con la participación de cientos de jóvenes a nivel nacional.



Estos espacios promovieron la reflexión, el aprendizaje y el desarrollo de habilidades para la promoción de la salud mental en la vida cotidiana. Además, los talleres tuvieron una muy buena acogida por parte de las y los participantes, quienes destacaron su carácter práctico y cercano.



Esta alianza estratégica representó un paso importante para articular esfuerzos entre sociedad civil y sector público, y nos permitió seguir ampliando nuestro alcance en la promoción de la salud mental de adolescentes y jóvenes en el país.

*Estoy muy agradecida por lo aprendido. Mi compromiso es que con esta información pueda generar un impacto no solo en mi forma de pensar, si no también en cambiar esta realidad. Definitivamente compartir lo aprendido será muy enriquecedor.\**

\*Testimonio de joven participante de nuestros talleres.

## **“Huertos que cuidan”: promoción de la salud mental en comunidades agrícolas urbanas**

En alianza con la empresa ISA Energía, fortalecimos las habilidades socioemocionales de agricultores del programa “Huertos en Línea”, una iniciativa comunitaria con más de 20 años de trayectoria que promueve la agricultura urbana y el desarrollo local en familias en situación de vulnerabilidad del distrito de Villa María del Triunfo, en Lima.

La intervención estuvo orientada a brindar herramientas prácticas para el cuidado de la salud mental en la vida cotidiana, abordando temas como salud mental y sesgos inconscientes, identificación de señales de alerta, primeros auxilios psicológicos, así como estrategias de autocuidado y cuidado comunitario. Todo ello desde una mirada comunitaria y relacional, que pone en valor los vínculos, el sentido de pertenencia y las estrategias colectivas de afrontamiento.



A través de este proceso, fortalecimos capacidades en alrededor de 40 participantes, promoviendo su salud mental y resiliencia tanto a nivel individual como comunitario. Este trabajo reafirma la importancia de integrar la salud mental en iniciativas de desarrollo comunitario, reconociendo su rol clave en la mejora de la calidad de vida.

## **Programa virtual de Prevención y Respuesta ante Emergencias**

Ante el impacto de las lluvias intensas y los huaicos en el país, nos sumamos a TECHO y Proa en el primer trimestre del año para impulsar una convocatoria nacional de voluntariado orientada a fortalecer la preparación y respuesta ante emergencias.

Este programa ofreció sesiones formativas virtuales a cargo de especialistas en gestión de emergencias y salud mental. En este marco, desde De-Mentes lideramos el componente de bienestar emocional en contextos de emergencia, fortaleciendo capacidades en primeros auxilios psicológicos, contención emocional y autocuidado en situaciones de crisis.

Este aporte buscó asegurar que la respuesta ante emergencias no solo considere la protección física, sino también el cuidado de la salud mental de las personas afectadas y de quienes acompañan.



# Comunicación e incidencia

# 03



## Posicionando la salud mental en la agenda global de la ONU

En 2025, dimos un paso clave en nuestro trabajo de incidencia al participar en espacios de alto nivel en el ámbito internacional. En alianza con la Red Global de Acción en Salud Mental (Global Mental Health Action Network, GMHAN por sus siglas en inglés), nuestra directora ejecutiva representó a De-Mentes y a la sociedad civil peruana tomando la palabra en la Audiencia Multipartita de la Asamblea General de las Naciones Unidas en Nueva York, en el marco preparatorio de la Cuarta Reunión de Alto Nivel sobre Enfermedades No Transmisibles (ENT) y Salud Mental.



Nuestra participación incluyó también el involucramiento activo en reuniones estratégicas, eventos y espacios de diálogo con misiones permanentes ante las Naciones Unidas de distintos países de América Latina y otras regiones. Estos espacios permitieron posicionar la salud mental como un componente esencial de la salud y el desarrollo sostenible, contribuyendo a un esfuerzo colectivo de incidencia.



Esta experiencia no solo reafirmó el compromiso de De-Mentes con la incidencia política como herramienta de transformación, sino que también abrió nuevas puertas de articulación de nuestra organización con actores globales.

Como equipo, creemos firmemente en la necesidad de amplificar las voces jóvenes y de las personas con experiencia vivida en todos los niveles de toma de decisiones, a nivel nacional, regional y global.



## Participación en la Semana de la Asamblea General de ONU en Nueva York

Nuestra directora ejecutiva viajó nuevamente a Nueva York para la Semana de la Asamblea General de las Naciones Unidas en setiembre, en el marco de la Cuarta Reunión de Alto Nivel sobre ENT y Salud Mental. Representó a De-Mentes y a GMHAN, posicionando la voz de la sociedad civil en uno de los principales foros de toma de decisión a nivel global. Durante esta semana, participó como expositora y panelista en diversos eventos de alto nivel, organizados por actores clave como la Organización Mundial de la Salud (OMS), United for Global Mental Health, UNICEF, Wellcome Trust, Child Mind Institute, entre otros.



Destacó nuestra participación en el evento “No hay salud sin salud mental”, donde compartimos espacio con líderes globales como Tedros Adhanom, Director General de la OMS, así como con jefes de Estado, ministros de salud y referentes internacionales del campo.

Asimismo, nuestra directora participó en la Primera Cumbre Global de Juventudes sobre Salud Mental, donde, en un formato tipo charla TED, abordó la importancia de combatir el estigma en base a su experiencia vivida y de avanzar hacia modelos comunitarios de atención en salud mental.



También participó como panelista en el evento “Llevando la salud mental más allá de las instituciones hacia la comunidad: lecciones del éxito multisectorial de Uganda”, coorganizado por la organización StrongMinds y el Gobierno de Uganda, donde destacó el rol del enfoque comunitario y su relevancia.

La Reunión de Alto Nivel sobre ENT y Salud Mental representó una oportunidad histórica para el campo de la salud mental. En este contexto, nuestra participación contribuyó a reforzar la importancia de traducir estos compromisos en políticas públicas e inversiones sostenibles, conectando las agendas globales con las realidades y necesidades nacionales y locales. Este proceso de incidencia se materializó en la adopción, el 15 de diciembre de 2025, de una declaración política por parte de todos los Estados Miembros de las Naciones Unidas, que establece compromisos clave para avanzar en la agenda global de salud mental y ENT.



## “Te Escucho 5K”: la carrera por la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio

En octubre de 2025, coorganizamos la carrera solidaria “Te Escucho 5K” junto a Descubriéndonos – Centro de Psicoterapia, Salud Mental e Intervención, con el objetivo de visibilizar la importancia de hablar sobre salud mental y promover la prevención del suicidio en el Perú. La iniciativa reunió a más de 500 participantes, entre jóvenes, familias y representantes de la sociedad civil, en una jornada que combinó actividad física, sensibilización y comunidad.



La jornada, realizada en el distrito de San Miguel, en Lima, incluyó una carrera 5K, una caminata solidaria y espacios informativos atendidos por especialistas y voluntariado, donde se brindó orientación y recursos gratuitos de salud mental. Bajo el lema “aquí nadie camina solo”, el evento promovió la empatía, la escucha activa y el cuidado colectivo como herramientas fundamentales para el bienestar.



## Lanzamiento en Perú de la obra “Querido Evan Hansen”

Nos aliamos con la Asociación Cultural Preludio para el lanzamiento por primera vez en Perú de la obra “Querido Evan Hansen”, un musical reconocido globalmente que aborda temáticas clave como la salud mental adolescente, la ansiedad, la depresión y el suicidio. Esta colaboración permitió aprovechar el alcance del arte y la cultura como plataformas para visibilizar la importancia de hablar abiertamente sobre salud mental y buscar ayuda si la necesitamos.

Como parte de esta iniciativa, articulamos campañas de comunicación y espacios de sensibilización junto al elenco de la obra, promoviendo mensajes orientados a reducir el estigma y fomentar conversaciones abiertas sobre salud mental en el ámbito individual, amical, familiar y escolar. Estas acciones se desplegaron en entornos presenciales y digitales, amplificando el alcance del mensaje hacia múltiples audiencias.



Asimismo, se realizó una función especial de Avant Premiere en beneficio de De-Mentes, que reunió a cientos de personas comprometidas con la construcción de un Perú #LibreDeEstigma, consolidando el rol del arte como un aliado clave en la promoción de la salud mental.



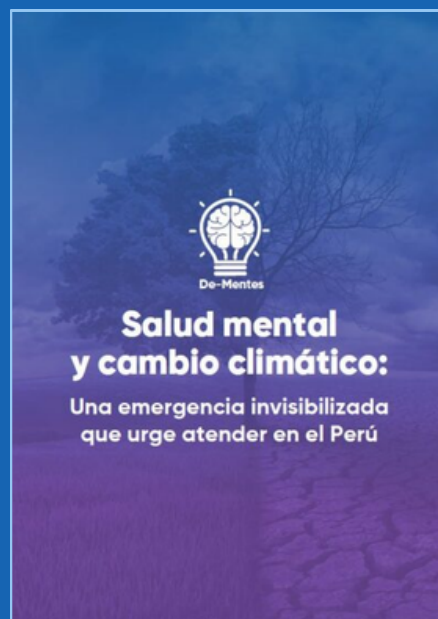
## Investigación para la incidencia: evidencia para impulsar cambios

Durante el 2025, fortalecimos nuestro trabajo de investigación como una herramienta clave para la incidencia en salud mental, con la publicación de dos informes orientados a visibilizar problemáticas críticas y promover decisiones informadas en política pública.



En el primer semestre, desarrollamos un informe sobre las brechas en el financiamiento público para la salud mental en el Perú, en el que analizamos la asignación de recursos, identificando limitaciones estructurales que afectan la cobertura, calidad y sostenibilidad de los servicios. Este documento buscó evidenciar la necesidad de priorizar la salud mental en el presupuesto público y avanzar hacia una inversión más equitativa y alineada con la reforma comunitaria.

En el segundo semestre, publicamos un informe sobre la intersección entre salud mental y cambio climático, abordando esta problemática como una emergencia invisibilizada en el país. El análisis destacó cómo los efectos del cambio climático impactan el bienestar emocional de las personas, especialmente en comunidades en situación de vulnerabilidad, y subrayó la urgencia de incorporar la salud mental en las respuestas frente a esta crisis.



Ambos esfuerzos son parte de nuestro compromiso con la generación de evidencia como base para la incidencia en salud mental.



## Fortaleciendo capacidades de comunicación y salud mental en actores clave

En alianza con el Departamento de Comunicaciones de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) y Descubriéndonos – Centro de Psicoterapia, Salud Mental e Intervención, fortalecimos las capacidades de periodistas y comunicadores en el abordaje responsable de la salud mental y el suicidio en medios de comunicación, a través del taller “Cambiando la narrativa: lineamientos clave para el abordaje de la salud mental y el suicidio en medios de comunicación”.

Este espacio estuvo orientado a promover el rol de los medios como agentes clave en la reducción del estigma, la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio, brindando herramientas prácticas y lineamientos para una cobertura ética, informada y sensible. Participaron más de 20 periodistas y comunicadores de medios nacionales y locales, incluyendo prensa escrita, televisión y plataformas digitales, así como representantes de organizaciones de la sociedad civil.



## Comunicación digital e incidencia: posicionando la salud mental en la agenda pública

A lo largo del 2025, fortalecimos nuestra estrategia de comunicación y marketing digital como un eje clave para la sensibilización e incidencia en salud mental. A través de nuestras redes sociales, con Instagram como plataforma principal y LinkedIn y TikTok como canales complementarios, publicamos cerca de 200 contenidos orientados a promover el cuidado de la salud mental, reducir el estigma e incidir en políticas públicas de salud mental. Cerramos el año con una comunidad digital de aproximadamente 40,000 seguidores en nuestras distintas redes sociales.



Entre nuestros esfuerzos de comunicación trabajamos campañas colectivas en articulación con organizaciones de la sociedad civil y organismos internacionales. Destaca nuestra participación en la respuesta al Proyecto de Ley N.º 4324/2022-CR, que proponía modificar la Ley General de la Persona con Discapacidad, permitiendo la creación de centros asistenciales y albergues permanentes. Como parte de un esfuerzo colectivo de incidencia, contribuimos a que el Poder Ejecutivo observe el proyecto, calificándolo como incompatible con el marco normativo nacional y los compromisos internacionales asumidos por el Perú. Esta iniciativa reafirma el compromiso de nuestra organización con la desinstitucionalización.

En De-Mentes creemos firmemente en el potencial de la comunicación como un mecanismo para la transformación social. Este trabajo refleja su efectividad para promover no solo espacios de sensibilización, sino también de articulación y acción colectiva.



# Salud mental en el trabajo

04

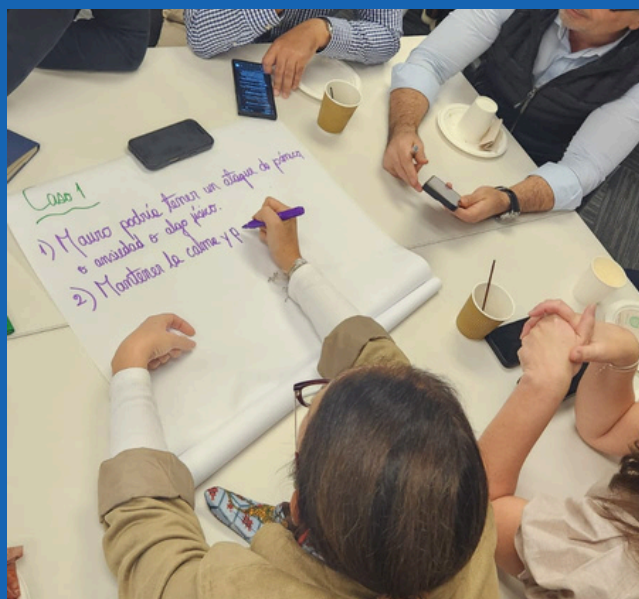




## Construyendo entornos laborales seguros y libres de estigma

Durante el 2025, acompañamos a diversas empresas y organizaciones de sectores como educación, servicios financieros, seguros, consumo masivo e inmobiliario en la construcción de espacios laborales más seguros y libres de estigma hacia la salud mental.

Como parte de nuestras iniciativas, trabajamos procesos de diagnóstico para identificar percepciones, necesidades e indicadores clave en salud mental. Para ello, utilizamos metodologías cualitativas y cuantitativas, complementadas con asesoría comunicacional e iniciativas de sensibilización, generando una base sólida para el diseño de acciones pertinentes y sostenibles.



# +1,700

Líderes y colaboradores/as de organizaciones participaron de nuestras iniciativas.



# 100%

De participantes en talleres reportó mejora de conocimientos, actitudes o prácticas vinculadas al cuidado de la salud mental.



# 100 NPS

Probabilidad de recomendación de nuestros servicios\*.

Además, implementamos talleres y charlas orientados a fortalecer habilidades socioemocionales, promover el cuidado individual y colectivo, y reducir el estigma en el entorno laboral. Estos espacios se desarrollaron bajo una metodología participativa y horizontal, favoreciendo el intercambio de experiencias y la construcción de redes de soporte entre equipos de trabajo.

Asimismo, desplegamos también activaciones y experiencias participativas diseñadas a medida, que promovieron la reflexión colectiva y reforzaron el compromiso organizacional con la salud mental.



*Amplio conocimiento del tema y facilidad para comunicarlo.\**

*El equipo combina profesionalismo con cercanía.\**

Continuaremos trabajando para posicionar la salud mental como un componente central del bienestar laboral, impulsando cambios culturales hacia entornos más empáticos e inclusivos.

\*Testimonios de organizaciones aliadas sobre nuestras iniciativas de salud mental en el trabajo.





# Prioridades hacia el futuro

# 05





## Hacia el futuro: prioridades y próximos pasos

De cara al 2026, año en el que cumpliremos diez años como organización, reafirmamos nuestro compromiso de seguir impulsando cambios sistémicos para que la salud mental sea reconocida como un derecho y no un privilegio, enfocando nuestros esfuerzos en la promoción y prevención.

Buscamos continuar fortaleciendo nuestras iniciativas dirigidas a comunidades y juventudes en situación de vulnerabilidad en costa, sierra y selva del Perú, consolidando intervenciones comunitarias, sostenibles y culturalmente pertinentes.

Asimismo, proyectamos fortalecer nuestra presencia en espacios de incidencia a nivel regional. Nuestra directora ejecutiva ha sido elegida como asesora regional para América Latina de la Red Global de Acción en Salud Mental, lo que nos permitirá articular esfuerzos con actores clave en la región. Por ejemplo, de cara a los procesos electorales en países como Perú, Colombia y Brasil en 2026, buscaremos impulsar acciones de incidencia orientadas a posicionar la salud mental en las agendas políticas.



En paralelo, buscaremos fortalecer la sostenibilidad financiera de nuestra organización, apalancando nuestra reciente calificación como entidad perceptora de donaciones por parte de las autoridades tributarias peruanas. Asimismo, apostaremos por robustecer nuestra gobernanza institucional, integrando expertise técnico y experiencia vivida en salud mental.

**Seguiremos avanzando con la convicción de que el cambio es posible cuando se construye de manera colectiva.**

# Gracias



 [dementes.org.pe](https://dementes.org.pe)

 [info@dementes.org.pe](mailto:info@dementes.org.pe)

# 20 25