



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

"Podemos Volar" abre los micrófonos a la salud mental

"Podemos Volar" es un Trabajo Comunal Universitario (TCU) que se ejecuta entre la Escuela de Psicología y el Sistema Radiofónico de la Universidad de Costa Rica (foto: Laura Rodríguez).

Todos los lunes a las 4 de la tarde, las ondas radiofónicas se llenan con las voces de las y los locutores de "Podemos Volar", un programa de radio que rompe esquemas y visibiliza a personas que tienen alguna enfermedad mental.

26 OCT 2018 Salud

Este proyecto nació como una iniciativa de los entonces estudiantes de Psicología Andrés Dinartes Bogantes y Adrián Solís Rojas. La idea tiene como antecedente a las radios la Colifata (Argentina) y Vilardevoz (Uruguay), programas que involucran a pacientes psiquiátricos. Más adelante ambos profesionales se unieron para desarrollar una propuesta similar en el país.

"[Podemos Volar](#)" pasó a recibir apoyo institucional y se convirtió en un proyecto de extensión docente, actualmente es un Trabajo Comunal Universitario (TCU) que se ejecuta entre la Escuela de Psicología y el Sistema Radiofónico de la Universidad de Costa Rica (UCR).

"El proyecto ha ido ganando respaldo institucional, se ha ido reconociendo como un espacio necesario dentro de la Universidad y que colabora con la labor académica de la UCR", resaltó Dinartes, quien coordina el TCU.

El programa "Podemos Volar" comenzó a transmitirse en febrero de 2011 en Radio U (101.9 FM). En el espacio participan entre 15 y 20 personas, que son pacientes del Hospital Nacional Psiquiátrico y asisten al servicio diurno de este centro hospitalario.

Una vez por semana se reúnen una hora antes de comenzar a grabar, para compartir sentimientos y experiencias y comentar distintas situaciones. Luego se discute y se elige cuál tema se va a tratar en el espacio.

Sus voces son protagonistas

María Soledad Herrera Rapela tiene seis años de ser locutora y para ella "Podemos Volar" se ha convertido en un espacio de inclusión y encuentro, donde puede expresar lo que piensa y lo que siente dentro de un marco de mucho respeto.

En su caso particular, el espacio radiofónico la ha ayudado a abrirse, a compartir, a opinar y a "salirse de la concha en la que estaba metida", según sus propias palabras.

El espacio radiofónico se ha convertido en un espacio de inclusión y encuentro, donde puede expresar lo que piensa y lo que siente dentro de un marco de mucho respeto (foto: Anel Kenjekeeva).

Asimismo considera que el proyecto es muy importante, ya que se trabaja para romper con los tabúes sociales que aún existen sobre las personas que tienen enfermedades mentales.

“Tratamos de hacer ver que las personas que tenemos algún tipo de enfermedad tenemos proyectos y sueños, deseos de trabajar y de hacer cosas. Es una forma de visibilizarnos para que vean que aunque padecemos una enfermedad mental podemos tener una vida digna, un trabajo, una pareja y formar una familia”, añadió.

“Tratamos de hacer ver que las personas que tenemos algún tipo de enfermedad tenemos proyectos y sueños, deseos de trabajar y de hacer cosas”. María Soledad Herrera, locutora.

La mayoría de los programas se graba en el Hospital, pero a lo largo de los años y cuando las posibilidades lo permiten se trabaja fuera, ya sea en el estudio de Radio Universidad, en la Plaza 24 de abril, en una clase de Ciencias Sociales, en el Museo de Arte y Diseño Contemporáneo o en Santa María de Dota.

Esta es una de las experiencias que destaca Alexander Vega, otro de los locutores, para quien estas actividades son especialmente importantes, pues lo ayudan a relajarse.

Igualmente, las ferias, visitas y compartir con otras personas son parte fundamental de lo que encierra "Podemos Volar".

Vega también resaltó el apoyo de los estudiantes de la UCR y la oportunidad que le da el programa para expresarse y hablar de distintos temas de su interés.



El programa "Podemos Volar" se transmite en Radio U (101.9 FM), los martes, a las 4:00 p. m. (foto: archivo ODI).

Derribando esquemas

En el ámbito académico, el TCU brinda la posibilidad a los estudiantes que participan de pensar que hay formas alternativas de trabajar sobre salud mental.

Evelyn Brenes estudia Promoción de la Salud y participó en el TCU. Según su opinión, la relevancia de Podemos Volar recae precisamente en el enfoque sobre la salud mental, que se conceptualiza desde una visión comunitaria e integral, que genera redes de apoyo para los locutores. Además, promueve la eliminación de estigmas sobre lo qué es y puede hacer un paciente psiquiátrico.

Por su parte, Emmanuel Zúñiga, estudiante de Artes Plásticas, destacó que luego de su experiencia en el programa de radio, es una persona más amorosa, que entiende de mejor manera lo que es la salud mental. Igualmente, desde su campo profesional reconoció que la producción cultural, en todos los sentidos, es una herramienta para la expresión y se convierte en eje esencial del proyecto, que crea un espacio radiofónico para ver las enfermedades mentales desde un punto de vista más humano.

Su paso por "Podemos Volar" no solamente le enseñó sobre postproducción radiofónica, que fue el área donde se desempeñó, sino que fue inspiración para un proyecto audiovisual que presentó en el Museo de Arte y Diseño Contemporáneo.

Para Andrés Dinartes, el empoderamiento de los locutores y las locutoras como ciudadanas que tienen derecho a expresarse y a reivindicar muchas de las situaciones de salud mental que todavía son una deuda en el país, forman parte de los alcances que ha tenido el programa a lo largo de sus siete años de salir al aire.

Asimismo, el reconocimiento nacional e internacional le otorga respaldo a este proyecto único en Centroamérica, que sigue abriendo camino y volando cada vez más alto.



[Andrea Marín Castro](#)
Periodista Oficina de Divulgación e Información.
Destacada en: administración y artes
andrea.marincastro@ucr.ac.cr

Etiquetas: [#bienestarcolectivoucr](#), [salud mental](#), [radio](#), [programa](#), [pacientes](#), [tcu](#), [radio universidad](#), [andres dinartes](#), [adrian solis](#).