

Día Internacional de la Salud Mental

# Programa radiofónico desafía estigmas y promueve la salud mental comunitaria

“Podemos Volar”: voces donde antes había silencio

10 OCT 2023 Salud



Locutores, estudiantes del TCU e invitados en la grabación del programa Podemos Volar.  
Foto por: Alisson Chévez.

En el marco del **Día Internacional de la Salud Mental**, resulta importante destacar iniciativas que desafíen las convenciones y promuevan un cambio fundamental en la percepción y el tratamiento de la salud mental en Costa Rica. En este contexto, es esencial impulsar **proyectos que fomenten la empatía y la comprensión hacia las personas que enfrentan trastornos mentales, derribando estigmas y contribuyendo a una sociedad más inclusiva y solidaria.**

"[Podemos Volar](#)" es un programa de radio que ha estado funcionando durante los últimos 12 años en Costa Rica. Desde su lanzamiento al aire en 2011, este proyecto de la Vicerrectoría de Acción Social (VAS) de la Universidad de Costa Rica ([UCR](#)) ha proporcionado un espacio de expresión libre y sin prejuicios para las personas usuarias del Hospital Nacional Psiquiátrico (HNP) y la sociedad civil.

El objetivo principal de Podemos Volar es fomentar un **espacio de construcción de salud mental comunitaria mediante una plataforma radiofónica** donde se aborden diversos temas de interés, con apertura hacia la incidencia en Derechos Humanos tanto dentro como fuera de la estructura hospitalaria.

La mayoría de las grabaciones se realizan en el sector de aulas del HNP, **no hay guiones y los locutores principales son usuarios del Hospital**, además en algunas ocasiones cuentan con invitados a las sesiones. Actualmente el programa cuenta con seis locutores, pero el espacio **ha abierto micrófonos a más de 30 personas desde su creación**.

Andrés Dinartes, coordinador del programa, resalta la importancia de dar a estas voces una plataforma para que sus ideas y opiniones sean escuchadas y respetadas en una sociedad que a menudo desestima sus experiencias y estigmatiza la salud mental.



Alexander Vega Hidalgo, usuario desde niño del Hospital Nacional Psiquiátrico (HNP), y de la primera generación de locutores de Podemos Volar, plasmado en un mural de las

## La radio como puente

La radio se ha caracterizado por ser un medio poderoso para la sociedad, ya que ayuda a eliminar estereotipos, al enfocarse en el valor de los pensamientos y sentires y no en la apariencia de las personas.

En esta línea, Dinartes señala que “la radio es un formato que acompaña mucho a las personas, es decir; nosotros estamos haciendo tarea, limpiando y podemos encender la radio y escuchar qué es lo que está pasando. La radio siempre ha sido como un medio muy cotidiano en las personas y eso nos pareció que era una potencia”.

En cuanto al nombre del programa, Podemos Volar lleva consigo el simbolismo de superar dificultades, ver y pensar las cosas desde otra perspectiva.

**Esta iniciativa hasta el momento es la única a nivel regional centroamericano, sin embargo; también forma parte de una [red mundial de “radios locas”](#) ubicadas en diferentes partes del mundo.**



“La grulla en su logo representa esta idea de elevarse por encima de los desafíos de la vida y permitir que lo que pensamos trascienda”, indicó Andrés Dinartes, coordinador del proyecto.

---

## Locutores radicales

Los locutores y las locutoras del programa se autodenominan como “radicales” en el sentido de que se han “casado” con la causa de la salud mental, de querer darle micrófonos a las personas para que se expresen libremente e incentivan a que se informen sobre sus derechos.

“He aprendido muchas cosas y he hablado de mi viaje a Rusia y de las cosas que hago en la casa, de los tapetes, las bufandas, yo en la casa me he sentido muy deprimido (...) A mí me gusta venir al programa porque uno se entretiene y me ha ido muy bien”, indicó Alexander Vega Hidalgo, locutor pionero del programa.

## Experiencias desde el TCU

Parte fundamental de este proyecto, son los estudiantes que desde el Trabajo Comunal Universitario (TCU), colaboran con la edición de las sesiones de radio, elaboración de boletines informativos, aspectos logísticos de giras, además de foros, talleres, clubes de lectura y actividades recreativas con el grupo de Podemos Volar. **“Los estudiantes sostienen muchos procesos de producción de la plataforma radiofónica”**, señaló el coordinador del proyecto.

Para estos estudiantes, su participación en Podemos Volar no solo les ha brindado conocimiento sobre la importancia de la salud mental en un modelo comunitario, sino que también ha enriquecido sus perspectivas personales, ya que les ha permitido **aprender sobre las realidades y vivencias de las personas con discapacidades psicosociales**.

Mérari Solano, estudiante de Filología Clásica de la UCR, comentó: “estoy sumamente agradecida de haber estado en el TCU, se aprende muchísimo y lo principal que puedo decir es que cuando uno piensa en el TCU, lo primero que piensa es que va a llegar a enseñar, dejar o dar algo a la comunidad y en realidad **en el TCU se recibe y aprende muchísimo más de lo que se da**”.

Para Daniela Quirós, estudiante de Derecho “ha sido muy enriquecedor en el sentido de que normalmente no tenemos mucho contacto con personas con discapacidad psicosocial. Recibí más de ellos que lo que yo di y fue en general una experiencia realmente enriquecedora”, afirmó.

En cuanto a la importancia del proyecto, Anthony Mena Rojas, estudiante de Ingeniería Industrial señaló que **“la salud comunitaria, no solo debe ser atendida desde la institucionalización**, sino que también el hecho de que existan estos espacios (como Podemos Volar) es salud, tanto como para las personas locutoras, ya sea usuarios del HNP, hasta para nosotros. El tema de salud mental es algo que no se aborda mucho en carreras como las de Ingeniería, entonces a uno le enseña a **entender distintas situaciones por las que pasan las personas y cómo gestionarlas de mejor manera**”, concluyó.

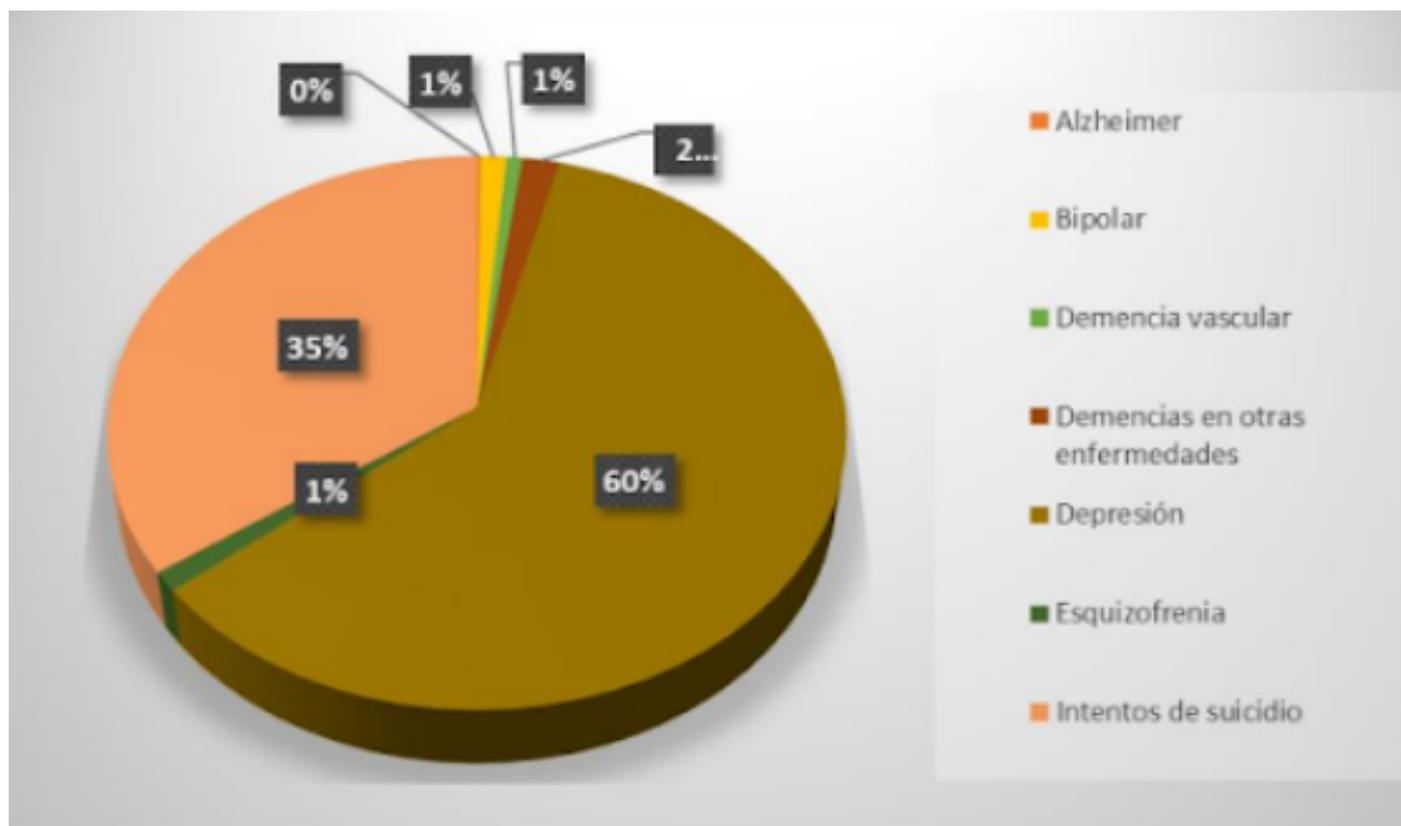
## Panorama de la salud mental

La Organización Panamericana de la Salud ([OPS](#)) y la Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)) señalan que la salud mental es un derecho humano universal y que todos los seres

humanos deberían tener derecho a vivir una vida con dignidad, equidad, igualdad y respeto, y esto incluye a las personas con problemas de salud mental.

Pese a esto, lamentablemente en la región latinoamericana la violación de derechos humanos muchas veces se manifiesta en materia de salud mental, por medio de la **estigmatización y discriminación de las personas que padecen de trastornos mentales**; negándoles el acceso a servicios con enfoque humano y de calidad y en el peor panorama, exponiéndoles a prácticas coercitivas, restrictivas y abusivas.

Según el [Boletín Epidemiológico N°11](#) de 2023, realizado por la Dirección de Vigilancia de la Salud del Ministerio de Salud de Costa Rica, durante el año 2022 el total de casos notificados de los diferentes trastornos mentales fue de 8356, siendo la depresión (5036 casos) y los intentos de suicidio (2896 casos) las afectaciones más frecuentes.



Costa Rica: porcentaje de casos notificados de trastornos mentales, 2022. Fuente: Dirección Vigilancia de la Salud, Ministerio de Salud.

Las mujeres presentan la tasa más alta en cuanto a trastornos de depresión e intento de suicidio, mientras que por grupo de edad, estos trastornos se presentan con más frecuencia en jóvenes entre los 15 y los 19 años.

Tanto la OPS como la OMS hacen un llamado a los países para que promuevan iniciativas regulatorias y normativas para apoyar la salud mental como un derecho humano universal, además de diseñar estrategias que disminuyan y erradiquen las prácticas que violentan los derechos humanos.

Desde 1990, Costa Rica suscribió la Declaración de Caracas que plantea la reestructuración de la atención psiquiátrica en América Latina dentro de los Sistema Locales de Salud (SILOS) y la importancia de un modelo de salud comunitario.

Como ya es tradición desde hace siete años, este 10 de octubre Día Internacional de la Salud Mental, el proyecto participa en la **Marcha por el derecho a la salud mental, la vida digna y la desmanicomialización**. Esta movilización parte a las 10 de la mañana de la

Avenida Central, San José. “Me gusta ir a la marcha y decir que se oiga la voz que está en el silencio” expresó Nelson Jesús Araya, locutor de Podemos Volar.

[Alisson Chévez Avilés](#)

Asistente en Comunicación Vicerrectoría de Acción Social

[alisson.chevezavilez@ucr.ac.cr](mailto:alisson.chevezavilez@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [tc-646](#), [podemos volar](#), [salud mental](#), [salud mental comunitaria](#), [radio](#).