

## La radio es cordura

*Asistimos a la grabación del podcast semanal que hacen los participantes del Centro de Día Ranquines para personas con enfermedad mental*

*Gema Martín Borrego. Cáritas Española*



Son las 12 de mañana en el Centro de día Ranquines, un recurso de Cáritas Diocesana de Salamanca para personas con enfermedad mental y en exclusión social. Como todos los viernes, un grupo de gente se reúne en el estudio de radio para grabar un podcast que luego se sube a Ivoox.

Alrededor de la mesa, en la que hay varios micrófonos elevados, se sientan 12 personas: ocho participantes del programa de salud mental de Cáritas, dos psicólogos y dos alumnos en prácticas. Aun así, en el podcast solo intervienen uno de los psicólogos (Paco Iglesias, que ejerce como conductor) y los ocho participantes; el resto de profesionales observa y ayuda en lo que puede, aunque, tal y como se va desarrollando todo, al final resulta casi innecesario.

Miguel Ángel, Carolina, Jorge, David, Lucía, Orfelina, Alberto y Carlos resultan ser unos locutores amateurs de lo más profesionales. Algunos, como Miguel Ángel –que también se ocupa de la mesa de sonido y de todo el tema técnico– y Carlos llevan varios años en el taller de radio del Centro Ranquines, pero otros acaban de empezar. “Carolina lleva solo un mes con nosotros, pero se expresa muy bien y tiene buena voz; es una gran comunicadora”, apunta Paco Iglesias. “Hoy es el primer día de Jorge –interviene Lucía–; por eso habla tan poco”.

## El altavoz de Ranquines

Hemos tenido el privilegio de colarnos en el estudio donde se graba Radio Cordura, una iniciativa creada hace cuatro años por participantes del Centro Ranquines con la intención de dar visibilidad a la salud mental y al colectivo de personas con problemas de este tipo. “Es nuestro altavoz”, añade Paco. Primero fue un programa de radio que emitía entrevistas, debates, especiales... El contenido sigue siendo el mismo, pero ahora lo hacen a través de podcasts.



## Los jóvenes y la salud mental

Hoy tocaba debate. El tema a tratar es “adolescencia, juventud y salud mental”. “Hace unos días Carlos y Miguel Ángel fueron a un instituto a dar una charla de sensibilización. Estuvieron presentes 80 chavales de cuarto de la ESO y ahora vendrán unos cuantos al centro a pasar un día con nosotros y a conocernos un poco más”, explica el psicólogo. Esta visita ha inspirado el tema del podcast.

Paco pasa a cada participante una hoja con cuatro preguntas que van a guiar el debate. Todos las leen, reflexionan sobre ellas y preparan su respuesta, acompañados -o no- por los profesionales, que resuelven sus dudas sobre las preguntas, les ayudan a estructurar las ideas y plantear argumentos.

Las preguntas son: ¿Cómo pensáis vosotros que los jóvenes y los adolescentes perciben a las personas con enfermedad mental? ¿Es adecuada la información que tienen? ¿Qué es lo más importante que se debe transmitir a los jóvenes y adolescentes sobre la salud mental y la realidad de las personas que la padecen? ¿Cómo iniciaríais un debate con los chavales para intentar concienciarlos?



En plena lectura, suena un móvil. Paco recuerda que “los teléfonos deben estar en silencio y sin vibración y los bolígrafos fuera de la mesa”. Miguel, el técnico, le dice a David que se acuerde de que las sillas suenan. El conductor del podcast también les pide que no susurren entre ellos, que no se pisen al hablar, que levanten la mano si desean intervenir, que respeten los turnos de palabra y que, cuando llegue su turno, se peguen al micrófono y hablen alto. “Estos momentos de preparación son muy importantes”, explica el psicólogo.

## Silencio... Se graba

Empieza la grabación. Suena la música de cabecera. Paco presenta el programa y saluda a los participantes. Todos le contestan hablando alto y claro. El presentador lanza la primera pregunta: “¿cómo pensáis vosotros que los jóvenes y los adolescentes perciben a las personas con enfermedad mental?” El primero en responder es Carlos, todo un veterano de la radio. “Pienso que están más preparados para tratar a personas con problemas graves de enfermedad mental. Más que los adultos. Tiene bastante información en redes sociales, en internet, por el boca a boca...”. El resto le rebate. La mayoría cree que se sabe poco sobre este tema, y que la información que hay es inadecuada. “Ni jóvenes, ni adolescentes, ni adultos tienen la información completa o correcta”, opina Alberto. “Y como no nos conocen bien, nos rechazan”, añade Orfelina.

Paco aprovecha la dirección que ha tomado el debate para preguntar si han sentido rechazo alguna vez y los anima a contar su experiencia. Por supuesto, es algo que todos han experimentado. Algunos con sus jefes o compañeros de trabajo, otros con su familia... “Hace años, la familia escondía a los enfermos por vergüenza y para evitar que los vecinos les rechazasen”, apunta Carlos.

“El problema es que, aunque hay información, la gente no la hace suya. Sigue habiendo mucho estigma porque no están concienciados”, insiste Alberto. Y en estos términos continúa el debate durante otros 20 minutos, precisamente, con este objetivo: difundir, a través de las ondas, información real y correcta sobre las enfermedades mentales, para que las personas conozcan de verdad y acepten a las personas que las sufren.

## Un aplauso para todos

Y termina la grabación con un aplauso; “como siempre”, apostilla Paco. Y pregunta: “¿Estáis satisfechos con el podcast? ¿Lo podemos publicar?” Todos votan a favor de subirlo a Ivoox, una vez que se haga algún pequeño trabajo de edición. Solo un corte o dos porque el programa ha sido impecable, y los participantes han demostrado muchísima soltura. Ni un sonido, ni una voz por encima de otra, ni una palabra mal dicha...

“¡Si hasta tenemos un Ondas! El pasado año la COPE recibió el Premio Ondas por su programación especial dedicada a salud mental. Carlos Herrera entrevistó, en este estudio, a Ana María, una de las participantes del Centro Ranquines. Tuvo una naturalidad que nos hizo alucinar a todos. Y eso lo aprendió aquí”, concluye orgulloso Paco Iglesias.



## El Centro de Día Ranquines

Nació en 2017 con el objetivo de promover la autonomía de las personas con enfermedades mentales graves y favorecer su inclusión en la comunidad. Actualmente acompaña a 22 personas (en 2023 pasaron por el centro 84), a las que ofrece servicios de cobertura básica, como alimentación, aseo, transporte, ayuda en la vivienda, acceso a la salud y 20 talleres para mejorar sus habilidades ocupacionales, laborales y sociales.

[Puedes escuchar el programa completo aquí](#)