



UNR

Universidad
Nacional
de Rosario

TESINA DE GRADO
LICENCIATURA EN
COMUNICACIÓN SOCIAL



PODCAST

¿HAY ALGUIEN AHÍ QUE SE SIENTA COMO YO?

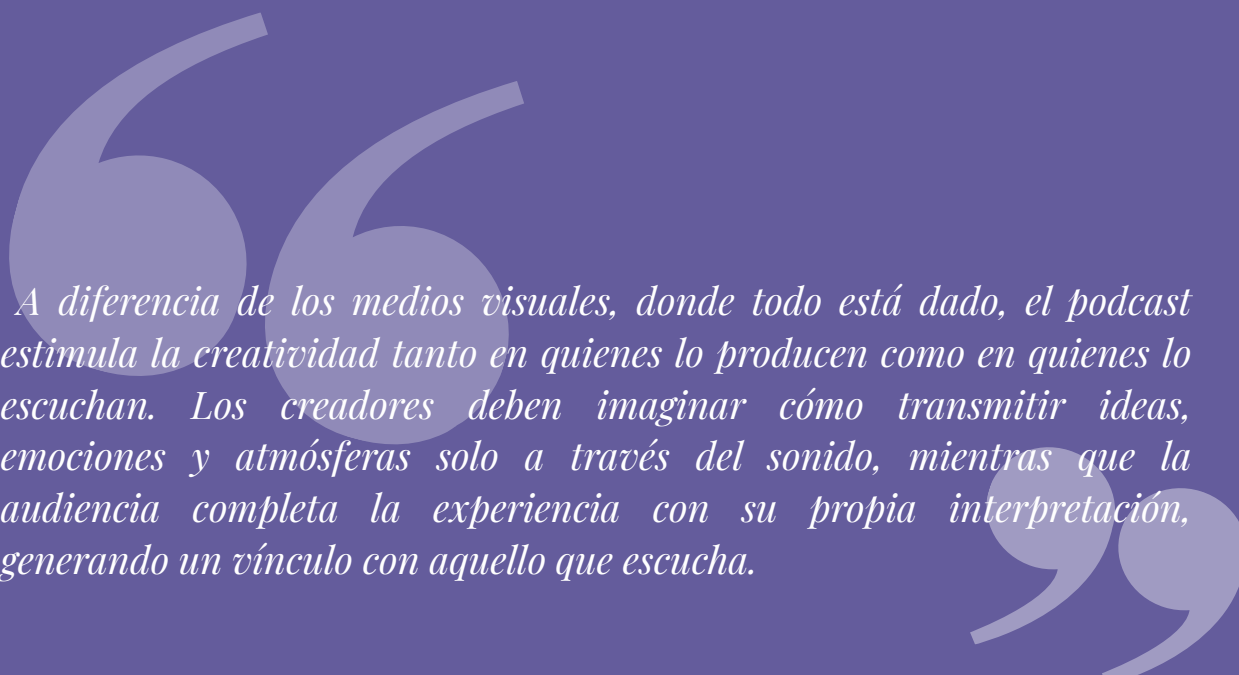
AUTORAS

Aitana Racciatti Grangetto
Milagros Isaguirre

DIRECTOR

Martin Parodi





A diferencia de los medios visuales, donde todo está dado, el podcast estimula la creatividad tanto en quienes lo producen como en quienes lo escuchan. Los creadores deben imaginar cómo transmitir ideas, emociones y atmósferas solo a través del sonido, mientras que la audiencia completa la experiencia con su propia interpretación, generando un vínculo con aquello que escucha.

Aiti & Mili

ÍNDICE

1 Justificación	3
2 Introducción	6
3 Objetivos	7
General	
Específicos	
4 Referentes conceptuales	8
Marco teórico	
Comunicación en Salud	
Voces en red: el podcast como espacio de encuentro (o de escucha)	
5 Relato de producción	12
Organización metodológica	
Enfoque metodológico	
Técnicas utilizadas	
Musicalización del podcast	
Desarrollo del podcast	
6 Síntesis de producción	30
Producción del guión y podcast	
Momentos que definimos para el podcast	
Creación de los guiones	
• Capítulo 1 : “¿Hay alguien ahí que se sienta como yo?”	
• Capítulo 2 : “Si hay alguien ahí, acá estoy”.	
7 Estrategia y distribución del podcast	32
8 Agradecimientos	34
9 Bibliografía	35

1. Justificación

En el presente trabajo expondremos el proceso de producción de un podcast llamado **“¿Hay alguien ahí que se sienta como yo?”**, que hablará sobre Salud Mental en primera persona. Desde el momento en que empezamos a pensar esta tesina quisimos poder expresar que hablar de salud mental ya no sea más un tabú. Queríamos generar un espacio de diálogo sobre este tema, utilizando un formato accesible y flexible.

La elección del podcast responde a sus características particulares: permite a los oyentes interpretar y reflexionar sobre los temas en el momento que deseen, a diferencia de la radio en vivo. Además, su disponibilidad en múltiples dispositivos, ha favorecido su crecimiento como medio de comunicación. A través de un tono informal y cercano, buscamos desestigmatizar los prejuicios y señalamientos negativos, asociados a los trastornos mentales. Así poder fomentar un ambiente donde las personas se sientan cómodas compartiendo sus experiencias y emociones.

Este proyecto pretende hablar de salud mental desde una perspectiva cotidiana, en primera persona con Milagros como protagonista, tanto de productora como así también la voz principal del podcast. Abordaremos temas relacionados con la salud mental desde diferentes perspectivas, hablando en profundidad sobre ansiedad, ataques de pánico, depresión, psicofármacos, entre otros temas. Cada episodio cuenta con la colaboración de profesionales, como psicólogos y psiquiatras, aportando su visión experta. Sabemos que cada persona es diferente y lo que funciona para unos puede no ser útil para otros. Por eso nos pareció relevante promover la conciencia y la comprensión de la importancia de hablar sobre ella en la vida diaria. Para ello, buscamos brindar información real y recursos que puedan servir de apoyo, tanto desde la escucha como desde el habla. Creemos que generar espacios de conversación sobre el bienestar emocional, psíquico y social es fundamental en la actualidad.

El podcast se compone de dos episodios: **(1) “¿Hay alguien ahí que se sienta como yo?”** **(2) “Si hay alguien ahí, acá estoy.”** Como complemento planeamos tener, a futuro, un Instagram, siendo nuestro canal de difusión y espacio de interacción con nuestra audiencia principal. Esto nos permitirá fortalecer la comunicación y conocer mejor a nuestro público objetivo.

En los últimos años, la salud mental ha ganado relevancia por el impacto de la pandemia, el estrés diario y la visibilización de trastornos como la ansiedad y la depresión. Sin embargo, los estigmas aún dificultan que muchas personas busquen ayuda, lo que refuerza la necesidad de crear espacios accesibles para reflexionar y dialogar. Nuestro proyecto busca no solo informar sino también poder mostrar un enfoque accesible y cotidiano con una comunicación informal y cercana, esperando que los oyentes se sientan identificados y motivados a reflexionar sobre sus emociones.

En el marco de las problemáticas sobre el hablar de Salud Mental, nos vimos involucradas en tomar la iniciativa de poder generar un espacio de confianza para desarrollar estos temas que son parte de nuestra sociedad. Tras la cursada de la electiva *“Prácticas comunitarias de Comunicación en dispositivos de Salud”*, que busca la identificación de problemáticas de salud-enfermedad y ofrece respuestas desde la planificación e implementación de estrategias comunicacionales, nos decidimos por crear un espacio que permita tratar la salud mental de manera abierta y accesible.

Nuestro podcast busca vincular la salud y la comunicación, considerando a la comunicación como una construcción de los procesos colectivos y un elemento crítico para generar diálogo de saberes con los demás. Esto influye en la comprensión, el acceso y la efectividad de los servicios de salud, y cómo puede ser un puente para superar barreras sociales y estigmas. La comunicación en salud no solo se refiere a la transmisión de información sobre enfermedades y tratamientos, sino que también es un proceso social que construye colectivamente el entendimiento sobre lo que significa estar saludable y cómo alcanzar el bienestar.

Además de contar con terapias, que nos acompañan a lo largo de varios años, encontramos otras alternativas que fueron claves para terminar de definir el por qué de nuestra idea de tesina. En 2023 empezamos a escuchar el podcast *“Cero Miligramos” de Santi Talledo*, un espacio donde hablan en profundidad sobre Salud Mental con diferentes invitados. Entendiendo que cada mente es distinta y que cada historia de vida es un mundo. Ahí empezamos a pensar la dinámica y la comunicación del podcasta, y es por eso que vimos esta posibilidad como un puente para poder también nosotras hablar de los que nos pasa y hacer consciente de que somos parte de ese mundo que alguna vez **“no se sintió escuchado”**. Fue así como nos involucramos en el tema desde la teoría y también la práctica.

Palabras claves : Podcast - Salud Mental - Comunicación - espacio de escucha - dialogo

2. Introducción

“La salud tiene que ver con el continuo accionar de la sociedad y sus componentes para modificarla, transformar aquello que deba ser cambiado y permitir crear las condiciones donde a su vez se cree el ámbito preciso para el óptimo vital de esa sociedad” (Ferrara, 2010). En este sentido, la comunicación en salud no solo contribuye a la prevención de la enfermedad, sino que también se constituye como una perspectiva que atraviesa todos los espacios curriculares y los vínculos sociales e institucionales, tanto dentro como fuera de las aulas, siempre atendiendo a los deseos, inquietudes y necesidades de la sociedad (Mosquera, 2020).

Es interesante cómo la concepción de la salud ha evolucionado hacia un enfoque más holístico y social, reconociendo su complejidad y su interconexión con diversos aspectos de la vida. La transformación hacia este nuevo paradigma abre puertas para comprender mejor los determinantes de la salud y promover intervenciones más efectivas y equitativas. Desde nuestro grado de conciencia de nuestros pensamientos y acciones de forma individual y colectiva podemos cuestionarnos ¿Cómo se encuentra la sociedad en la que vivimos? ¿Cómo nos relacionamos con el otro? Entonces desde esta perspectiva nos damos cuenta que la salud mental es un tema relevante que traspasa las fronteras.

El podcast, elegido como medio principal para este proyecto, ofrece una plataforma accesible, flexible y personal en la que los oyentes pueden involucrarse con los temas de salud mental en cualquier momento y desde cualquier dispositivo. Este formato se presenta como una herramienta ideal para acercar la información sobre salud mental de manera cercana y comprensible, desafiando las barreras del estigma y promoviendo un espacio de reflexión continua. De esta manera nosotras, desde nuestra perspectiva como comunicadoras, nos posicionamos en la lectura crítica de la realidad, abordando las distintas miradas que existen sobre “salud” y que adquieren distintas modalidades de acuerdo a los diferentes ámbitos donde acontecen. Siendo estas acciones antecedentes para la producción de la tesina, configurando la perspectiva en la cuál nos introducimos en el campo profesional de la comunicación social.

3. Objetivos

Objetivo general:

Explorar y generar un espacio de comunicación accesible y reflexivo sobre la salud mental a través de un podcast, con el propósito de fomentar el diálogo, la concientización y la desestigmatización de esta temática en la sociedad.

Objetivos específicos:

1. Explorar la relación entre salud y comunicación:

Comprender cómo la comunicación influye en la manera en que las personas acceden, entienden y enfrentan los temas de salud mental. La comunicación juega un papel clave en la salud mental, ya que influye en cómo las personas entienden sus emociones, acceden a información y buscan ayuda.

2. Utilizar el podcast como herramienta de difusión:

Crear un medio accesible y flexible para compartir información sobre salud mental, promoviendo conversaciones que ayuden a desestigmatizar prejuicios, que aún existen en la sociedad. Se busca compartir información clara sobre salud mental, generar conversaciones abiertas y un espacio de confianza.

3. Generar una mirada crítica y reflexiva:

Analizar cómo la sociedad entiende la salud mental y qué factores, como la cultura, la educación y las instituciones, influyen en su percepción. Esto nos permitirá cuestionar ideas preestablecidas y fomentar un pensamiento más inclusivo y consciente sobre el tema.

4. Referentes conceptuales | Marco teórico

Comunicación en salud mental

“Todo comienza con la caracterización de la salud, con la necesidad de entenderla en el área de la comunidad, y las clases sociales que la integran; con el convencimiento de verla adherida al proceso histórico donde se producen sus determinantes y se genera la distribución de sus condiciones entre los integrantes de la sociedad.” (Teoría social y salud, conceptualización del campo de la salud. Floreal Antonio Ferrara). El concepto de salud ha sido abordado de diversas maneras, pero una definición integral considera que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social. Según Floreal (1985), *“la salud tiene que ver con el continuo accionar de la sociedad y sus componentes para modificar, transformar aquello que deba ser cambiado y permitir crear las condiciones donde se garantiza el óptimo vital de la sociedad”*. En este enfoque, la salud es un proceso colectivo que trasciende la dimensión individual, reconociendo que las condiciones sociales, económicas y culturales juegan un papel determinante en su construcción. Así, la salud se comprende como parte de una formación social que está influenciada por el modo de producción de esa sociedad, lo cual implica un enfoque multidimensional para abordar los problemas de salud.

Desde esta perspectiva, es fundamental pensar la salud no de manera individual, sino como un bien colectivo. Como destaca Fidalgo (2008), *“La cuestión que enfrenta toda la sociedad se construye a partir de la posibilidad de que la misma se piense como conjunto social y pueda diseñar formas de respuesta ante las vicisitudes que se le presentan a los sujetos”*. Esta visión de la salud subraya la necesidad de una intervención social que permita responder a las necesidades colectivas, particularmente en lo que respecta a la salud mental. En este contexto, la comunicación se presenta como un proceso esencial para la construcción de la salud, ya que facilita el acceso a información, el diálogo de saberes y el intercambio de experiencias, elementos clave para una gestión saludable y preventiva de las problemáticas de salud.

La comunicación en salud, según Mosquera, se concibe como *"un proceso estratégico para optimizar las acciones encaminadas a lograr una utilización racional de la oferta de servicios de salud, mejorar la eficiencia y efectividad de los programas dirigidos a la prevención de la enfermedad y promoción de la salud"*. Este concepto resalta cómo la comunicación puede mejorar la eficiencia de los sistemas de salud, especialmente cuando se enfoca en la sensibilización y la difusión de la salud mental. En la actualidad, la comunicación juega un rol crucial para reducir el estigma social asociado a las enfermedades mentales y fomentar un entorno de apoyo y comprensión, elementos que son fundamentales para la prevención y el tratamiento efectivo de estos trastornos.

La salud mental, aunque históricamente ha sido tratada como una cuestión aislada de la salud general, actualmente se entiende como una parte integral del bienestar general. La OMS reconoce la salud mental como un componente primordial para el desarrollo de los individuos y las sociedades, y afirma que *"la salud mental se refiere a la posibilidad de acrecentar la competencia de los individuos y comunidades y permitirles alcanzar sus propios objetivos"* (OMS, 2020). La conexión entre salud mental y otras condiciones físicas, como enfermedades cardíacas, diabetes o cáncer es cada vez más reconocida, lo que la hace imprescindible abordarla de manera integral y accesible. En este sentido, las redes de apoyo y los medios de comunicación juegan un rol clave para brindar visibilidad a estos temas y fomentar la participación activa de la comunidad en la búsqueda de soluciones.

La cronicidad, por otro lado, refiere a aquellos trastornos de larga duración, como ciertos trastornos mentales, que no pueden ser curados, pero sí controlados y regulados. Según la OMS, la cronicidad engloba tanto enfermedades no transmisibles como enfermedades transmisibles duraderas, como el VIH/SIDA, la tuberculosis y los trastornos mentales crónicos (OMS, 2017). En este sentido, la persona en tratamiento crónico, ya sea físico o mental, se convierte en un "procesador activo" que construye su propia representación mental sobre la enfermedad y adapta su comportamiento en función de ella. Este proceso de auto-gestión es fundamental para el bienestar del individuo y, a su vez, requiere una constante comunicación entre el paciente y los profesionales de salud, así como el entorno social y familiar, para asegurar que el tratamiento sea efectivo.

El impacto de la salud mental no solo se limita a quienes padecen de trastornos diagnosticados, sino que afecta a la sociedad en su conjunto. Las políticas públicas de salud deben incorporar la salud mental como un componente central de la salud pública, entendiendo que los problemas de salud mental afectan a todos los sujetos, sin importar su clase social, edad o sexo. La intervención en salud mental, especialmente a través de programas de prevención y promoción, debe ser acorde al contexto social y cultural de las comunidades y debe involucrar a diversos actores, desde los servicios de salud hasta organizaciones comunitarias, educativas y de la sociedad civil.

Este proyecto de intervención, basado en la utilización de un podcast, propone una estrategia accesible y flexible para promover la salud mental desde un enfoque integral, inclusivo y participativo. Al considerar la salud mental como un fenómeno complejo, se busca reducir el estigma, sensibilizar a la comunidad y facilitar el acceso a información clave para mejorar el bienestar colectivo. La comunicación, como herramienta fundamental, desempeña un rol crucial en la creación de conciencia, el fomento del diálogo y la construcción de narrativas empáticas, mientras que el uso de tecnologías emergentes, como los podcasts, ofrece nuevas oportunidades para abordar los desafíos de la salud mental en la sociedad, promoviendo el bienestar integral de las personas y las comunidades.

Voces en red : *el podcast como espacio de encuentro (o escucha)*

“El podcast es un contenido en un archivo de audio digital al que las usuarias y los usuarios pueden acceder desde diferentes canales de distribución. Su crecimiento y la diversidad de plataformas que lo alojan han llevado a la radio a repensar su lugar en un contexto tecnológico en constante cambio.” (Delménico, 2020) . Este formato sonoro no solo recupera géneros que casi habían desaparecido en la radio tradicional, sino que también nos invita a redescubrir su dimensión estética y las nuevas formas de contar historias, ofreciendo un espacio más desestructurado de escucha. Además, la variedad de estilos, contenidos y maneras de producir podcasts ha abierto el debate sobre su definición y ha generado nuevas oportunidades laborales para los comunicadores.

Con frecuencia se debate si es válido considerar al podcast como una producción radiofónica o relacionarlo con el “quehacer radiofónico”. Sin embargo, es claro que tanto el podcast como la radio comparten rasgos constitutivos, como los elementos del lenguaje radiofónico, ya sea la palabra, la música, los efectos de sonido y los silencios. De modo que, desde este punto de vista, ambos están relacionados, reflejando sus similitudes y diferencias. Por otro lado hacer un podcast está estrechamente ligado a la imaginación, ya que, al ser un formato puramente sonoro, invita a los oyentes a construir imágenes mentales a partir de las voces, sonidos y silencios. A diferencia de los medios visuales, donde todo está dado, el podcast estimula la creatividad tanto en quienes lo producen como en quienes lo escuchan. Los creadores deben imaginar cómo transmitir ideas, emociones y atmósferas solo a través del sonido, mientras que la audiencia completa la experiencia con su propia interpretación, generando un vínculo con aquello que escucha. De esta manera la forma de escuchar cambia ya que permite conectarse con el público oyente de manera más personal e interpellando experiencias, percepciones, sentimientos sobre esas emociones que buscaron crear los productores.

“La aparición del podcast también ha permitido el abordaje de temas de interés de un gran universo de personas que no suelen tener espacios en las radios tradicionales o denominadas hegemónicas, o no son tratados en la profundidad deseada. Así, pueden encontrarse tantos podcasts temáticos como gustos e intereses.” (Delménico, 2020). En nuestro caso particular el podcast nos ha permitido poder darle lugar al hablar sobre Salud Mental, ya que consideramos que desde hace un tiempo empezó a tener más visibilidad y es un tema que a ambas nos interpelan. El podcast facilita que toda persona tenga algo para decir o contar. Puede hacerlo, por ejemplo, con un teléfono celular para grabar contenidos, editarlos en combinación mezclándolos con otros recursos sonoros, y así ponerlos a circular en redes o plataformas. Además tener la posibilidad de poder escuchar el contenido en el momento que cada individuo lo desee, ofrece una flexibilidad que resulta fundamental para fomentar la conversación sobre determinado tema, sin la presión de una intervención formal o institucional. Hoy en día, estamos acostumbrados a elegir qué, cuándo y cómo consumir este tipo de contenidos, ya sea camino al trabajo, mientras haces cosas en casa, viajando en colectivo, tren o auto. Esta accesibilidad hace que mucha gente se enganche con ciertos podcasts y los siga de manera habitual. A diferencia de los medios tradicionales, que buscan llegar a un público masivo, los podcasts permiten conectarse con audiencias más específicas, creando un vínculo más cercano.

5. Relato de producción

El proceso de la producción de nuestro podcast se estructurará en varias fases, asegurando la coherencia con los objetivos del proyecto. Cuando decidimos hacer esta Tesina de producción no solo lo hicimos con el objetivo de desarrollar nuestra tesis de grado para la Licenciatura en Comunicación Social, sino también con la intención de generar conciencia sobre la importancia de la Salud Mental, mediante un espacio donde queríamos darle visibilidad a un tema que nos atraviesa como personas. Enfocándonos en el lugar que creemos que debe ocupar dentro de la sociedad en relación a este tema.

La Salud Mental es un tema que aún no logra ser comprendido en su totalidad, y, en muchos casos, no se sabe cómo acompañarla de manera efectiva. Desde el inicio, nos propusimos buscar los detalles clave que queríamos comunicar y ofrecer un espacio en el que quien escuchara el podcast se sintiera acompañado e identificado, incluso si era por una voz ajena a su entorno cercano. En el último año de la carrera nos inscribimos en la materia “Prácticas comunitarias de comunicación en dispositivos de salud” sin saber exactamente qué esperar, pero con la curiosidad de adentrarnos en un tema que también nos tocaba personalmente. Durante el cursado formamos parte de un proyecto que también se consideraba trabajo final, y fue allí donde comenzamos a conocer Ábaco, una fundación dedicada a promover la inclusión social y ocupacional de personas con discapacidad. Esta se enfoca en la integración escolar, terapias y acompañamiento, y trabaja con un enfoque reflexivo y crítico sobre la diversidad y la inclusión. Fue allí donde nos dimos cuenta de que la comunicación podía aportar al crecimiento de la fundación y a visibilizar la importancia de la salud mental. No solo fue nuestro punto principal para decidir el tema a desarrollar en nuestra tesina sino que además descubrimos que un podcast podría ser el espacio ideal para llegar a las personas, actuando como un puente entre aquellos que sienten que no son escuchados y los profesionales que abordan la salud mental desde diferentes perspectivas.

Definimos este formato como nuestro canal de comunicación y, para darle forma al proyecto, nos pusimos en contacto con Martín Parodi, quien nos acompañó en el proceso de desarrollo de nuestra tesina. A través de videollamadas estructuramos la temática que queríamos abordar, la cantidad de episodios, el tono y el desarrollo del podcast.

A pesar de la distancia, con Aitana en Argentina y Milagros en Estados Unidos, durante el 2023 / 2024 , logramos organizar nuestras ideas y determinar que el podcast sería narrado en primera persona, utilizando la experiencia de Milagros como voz principal para contar el recorrido de la salud mental desde su vivencia personal. Contar la experiencia, desde este enfoque, nos permitió entender que íbamos a crear una conexión genuina con la audiencia, abriendo la puerta a una empatía mutua, ya que entendemos que muchos atraviesan situaciones similares. Además, decidimos estructurar el relato en tres momentos, forma clave para el recorrido de lo que queríamos comunicar sobre la salud mental, lo que nos llevó a la conclusión de que el podcast tendría dos episodios que abordarían estos momentos de manera profunda y reflexiva.

Organización de la metodología

En los primeros meses, nos dedicamos a la investigación y conceptualización del proyecto. Durante esta etapa, nos enfocamos en buscar información relevante sobre la Salud Mental, tanto teórica como práctica, para asegurarnos de que el contenido fuera preciso y útil. También definimos el enfoque y los objetivos del podcast, priorizando la visibilidad de las experiencias personales y el abordaje empático del tema.

Enfoque metodológico

El proyecto sigue un enfoque cualitativo, ya que busca visibilizar y reflexionar sobre la Salud Mental, a partir de experiencias personales y testimonios. En lugar de centrarnos en datos cuantitativos o estudios estadísticos, optamos por un enfoque narrativo que nos permitió generar identificación, empatía y una conversación genuina sobre el tema. Desde el inicio entendimos que la mejor manera de abordar la Salud Mental era a través de las historias en primera persona. Por eso adoptamos la metodología del relato personal y los testimonios como eje central de nuestra estrategia comunicativa. Creemos que las experiencias individuales tienen un poder significativo para derribar estigmas y construir espacios de escucha y acompañamiento. Sumado a ello realizamos una revisión bibliográfica sobre salud mental, podcast y comunicación para definir los temas centrales de los capítulos.

Técnicas utilizadas

El proyecto lo llevamos a cabo utilizando diversas técnicas que nos permitieron construir un contenido estructurado. Comenzamos con entrevistas y testimonios, conversando con personas que han transitado experiencias relacionadas con la Salud Mental. Además charlamos con profesionales del área, lo que nos permitió descubrir una gran diversidad de perspectivas. Estas conversaciones fueron claves para reflejar de manera auténtica las vivencias de los involucrados y así aportarnos una visión amplia sobre el tema. Además, llevamos a cabo una revisión teórica, donde consultamos material bibliográfico y escuchamos podcasts, que fueron tomados como referencias para el desarrollo de nuestra **Tesina de Producción**. Con esto definimos el enfoque y el tono narrativo adecuado, asegurando que el contenido fuera relevante, riguroso y accesible para el público. La información recopilada durante esta revisión contribuyó a fortalecer el marco teórico y a orientar el mensaje del podcast de forma clara y precisa.

Musicalización del podcast

La identidad sonora del podcast se construye a partir de una cortina musical melancólica, envolvente y reflexiva, que acompaña cada episodio desde el inicio y en momentos clave del desarrollo. Esta elección responde al tono emocional del contenido, centrado en experiencias íntimas, sensibles y personales vinculadas a la salud mental.

La música seleccionada busca generar una atmósfera de contención y empatía, funcionando como un hilo conductor entre los relatos, las entrevistas y los momentos de introspección. Además, aporta coherencia narrativa entre capítulos, facilitando la identificación del podcast por parte de la audiencia.

Desarrollo del podcast

La etapa de edición del podcast constituirá una instancia central en el desarrollo del proyecto, ya que será el momento en el que el material sonoro grabado adquirirá su forma narrativa definitiva. En este proceso se realizará la selección, organización y montaje de las voces, testimonios y relatos en función de la estructura previamente definida en el guion, con el objetivo de construir un relato coherente, sensible y comunicacionalmente efectivo.

La edición contemplará la limpieza del audio, la corrección de niveles sonoros y la incorporación de recursos expresivos propios del lenguaje radiofónico, como la música, los silencios y los efectos sonoros, los cuales serán utilizados de manera intencional para reforzar el clima emocional del podcast. La cortina musical funcionará como elemento de identidad sonora y como hilo conductor entre los distintos momentos del relato.

De este modo, la edición no será entendida únicamente como una instancia técnica, sino como una etapa creativa y narrativa fundamental, orientada a dar sentido, ritmo y unidad al producto final, garantizando una experiencia de escucha clara, cuidada y acorde a los objetivos comunicacionales del proyecto.

PODCAST : ¿Hay alguien ahí que se sienta como yo?

GUIÓN – CAPÍTULO UNO “¿Hay alguien ahí que se sienta como yo?”

PARTE UNO: UN ATAQUE DE ANSIEDAD : duración 1´

Ambientación sonora : Mili en su habitación, que está en el contrafrente de la calle, por ende el sonido de afuera casi ni se escucha. Lugar luminoso, con muebles, aspecto moderno, sin gente.

✓Inicio: Respiración agitada (de Mili) que lentamente comienza a acelerarse.
✓Milagros - ataque de ansiedad : sigue esa respiración agitada, entrecortada, hiperventilación (audio labso entero).

- *Fragmento para tomar de este link Crudo Tesina Aitana Racciatti Grangetto.mp3 desde el minuto 10:32 al 20:30. **
- **Aclaración, hay varias tomas del momento de un ataque de ansiedad, tomar el que mejor se adapte a la situación que estamos representando.*

PARTE DOS: SIGUE EL ATAQUE DE ANSIEDAD : está dentro de la duración general de 1´

Ambientación sonora : Mili en pleno ataque de ansiedad y toda la situación se empieza a agudizar. Se escucha al mismo nivel la respiración acelerada y la aceleración cardíaca. Lugar cerrado y sonidos de situación abrumadora.

✓ De fondo se escucha como la aceleración cardíaca de Mili va aumentando (palpitaciones fuertes). Estos audios a continuación son los que se pueden utilizar para ambientar la situación del ataque de ansiedad de Milagros.

- Audios aceleración cardíaca.
- Audios aceleración cardíaca.
- Audios respiración entrecortada (lo sumamos por si el audio que grabó Milagros no está bien realizado).

PARTE TRES : SIGUE EL ATAQUE DE ANSIEDAD : está dentro de la duración general de 1´

Ambientación sonora : Mili en pleno ataque de ansiedad y toda la situación se empieza a agudizar. Se escucha al mismo nivel la respiración acelerada y la aceleración cardíaca. Lugar cerrado y sonidos de situación abrumadora.

✓ Para cerrar este momento del ataque de ansiedad, tomamos la frase que está desde el minuto [21:35–22:02] “No quiero No quiero, no quiero, no quiero Estoy pasandola bien, estoy bien Estoy en un buen momento, por favor, no No quiero pasar por esto otra vez No quiero No quiero pasar por esto otra vez”

PARTE CUATRO : SIGUE EL ATAQUE DE ANSIEDAD : está dentro de la duración general de 1´

Ambientación sonora : Mili siente que llegó al punto máximo de no poder controlar su ataque de ansiedad y se angustia diciendo el nombre del podcast. De fondo se escucha muy leve el “pitido” que hace referencia a que mili está aturdida con la situación.

✓ Cuando Mili llega al punto máximo de ansiedad, donde el ambiente se siente como que no se puede controlar, los sonidos se agudizan y muy de fondo se escucha un “monitor cardíaco” que simboliza el “pitido” de la cabeza que aturde a mili y la abrumba al punto de no poder controlar lo que le está sucediendo. Este último sonido (el pitido) se va desvaneciendo (fade out) y deja un silencio absoluto para que ingrese la última parte.

- En segundo plano: sonido de latido cardíaco suave, manteniéndose por unos segundos.

Fade out lento de ambos sonidos hasta llegar al silencio absoluto (2 segundos).

PARTE CINCO: *TERMINA EL ATAQUE DE ANSIEDAD : está dentro de la duración general de 1´*

Ambientación sonora : Mili siente que llegó al punto máximo de no poder controlar su ataque de ansiedad y se angustia diciendo el nombre del podcast. De fondo se escucha muy leve el “pitido” que hace referencia a que mili está aturdida con la situación.

✓AUDIO Milagros : preguntando

Milagros - “¿Hay alguien ahí que se sienta como yo?” SEGUNDO AUDIO LABSO desde el minuto [31:43 al 31:57] Crudo Tesina SEgUNDA (1).mp3

Final de ataque de ansiedad: Silencio de 2-3 segundo (que generen suspenso para poder luego enganchar la continuación del capítulo).

PARTE SEIS: *VOZ DE MILAGROS - Duración*

Ambientación sonora : cortina musical de fondo suave, melancólica y envolvente. Lugar más tranquilo, Mili entra una habitación donde hay una mesa redonda y sillas, con un micrófono en el medio. Lugar simula ser un estudio de grabación.

- **PARTE SEIS A:**

Ambientación sonora: cortina musical de fondo suave, melancólica y envolvente. Lugar más tranquilo, Mili se acomoda en una de las sillas, acomoda el micrófono y empezar a hablar.

Milagros - [00:33 –00:48] “Si estás ahí bienvenido a este podcast vamos primero que nada a contarte un poco de qué se trata todo esto, porque es una locura para mí que soy esta voz y va a ser una locura el día que salga” AUDIO MILI SOLA2.m4a

Ambientación sonora : (cortina musical de fondo suave, melancólica y envolvente. Lugar más tranquilo, mesa redonda con mili hablando y efecto de sensación de alegría y emoción de estar hablando del tema que la interpela).

Milagros - [01:22 - 01:47] “Hablar de salud mental para mí es algo increíble es algo que realmente me encanta poder haber elegido darle este espacio y me parece que es un cohete que va a despegar hacia un universo infinito de oportunidades para que le sigamos dando la importancia que se merece la salud mental a la hora de hablar sobre ella” AUDIO MILI SOLA2.m4a

- **PARTE SEIS B:**

(Ambientación sonora : cortina musical de fondo suave, melancólica y envolvente. Lugar tranquilo, Milagros se siente más cómoda hablando de Salud Mental. Sigue sentada en una mesa redonda con un micrófono y la ambientación sería un estudio de grabación).

Milagros: [03:11 - 05:27] “Yo hago terapia desde que tengo 12 años y si bien al principio cuando era chica como que no tenía ninguna situación así que me altere, o que yo por lo menos en ese momento no conocía que me alteraba de grande me di cuenta que es súper súper súper importante poder darle el espacio que se merece a la salud mental como si fuese una persona es como una persona dentro tuyo.

A veces me pasa que por ahí tengo ataques de ansiedad o ataques de pánico y realmente es como tener una persona adentro tuyo que te está manejando como si fueses un títere y te dice bueno en este momento vas a pensar esto, en este momento vas a hacer esto” ..

Ambientación sonora : cortina musical de fondo suave, melancólica y envolvente sigue sonando y el lugar se torna tranquilo y nostálgico, porque Milagros empieza a hablar de “su pasado”. Milagros se siente más cómoda hablando de Salud Mental. Sigue sentada en una mesa redonda con un micrófono y la ambientación sería un estudio de grabación.

Y es como, bueno, ¿qué hago con esta persona que está dentro mío? Y lo que descubrí últimamente en los últimos cuatro o cinco años, que bueno, tuve mis situaciones al aumentar un poco más fuerte y más, o sea, la mostré mucho más, fue aprender a educar la mente, aprender a educar lo que me pasa, aprender a manejar lo que me pasa, ser consciente de lo que me pasa, no dejarlo afuera y tratar como de hacer salud mental en mí, como poder hablarlo, poder sentirme en un espacio para poder hablarlo tranquila y en donde no me sienta juzgada, obvio, porque como hoy decimos, escuchamos pero no juzgamos, a la salud mental se la ha juzgado mucho y yo soy una fiel, llevo la bandera muy alta de la salud mental, a que no debemos juzgarla porque realmente uno no sabe lo que le está pasando a la otra persona que tiene al lado y puede, quizás puede pensar que ay sí, está re bien, mira, tiene una sonrisa, así que debe tener un buen día pero capaz que está pasando por un calvario porque literal yo defino mis pensamientos intrusivos como un calvario cerebral, tipo mi cerebro es un calvario cerebral, tipo, mi cerebro es un calvario, constantemente, o sea, pasaba que yo capaz que estaba haciendo algo del trabajo y automáticamente mi cerebro se activaba, parecía como que dormía dos horas más, se activaba y me empezaba a tirar pensamientos intrusivos, bueno, pensaba que esto te hace mal, pensaba que por qué hiciste esto, lo tenías que hacer porque así hacías las cosas mal, yo tuve muchos momentos de esos”. Crudo Tesina Aitana Racciatti Grangetto.mp3

Ambientación sonora : el lugar donde mili está sentada se torna melancólico y la voz de Milagros suena desde el interior de su mente. Las sensaciones y sentimientos que se generan en esta última parte de la narración son de alegría, angustia y suspenso.

Milagros - Duración desde [07:12 - 10:54] AUDIO MILI SOLA2.m4a “Decido mudarme al exterior decido empezar una nueva vida y fueron los únicos cuatro primeros meses que yo viví plenamente y por primera vez me había puesto en primer lugar yo y no el resto que era uno de los tantos. temas que a mí me me habían alterado mi salud mental cuando regreso de ese viaje, yo decido volver a Rosario a seguir viviendo mi vida, pero esa Mili que yo había construido esa Mili, que yo había podido ayudarle con las herramientas de la psicóloga con mis herramientas propias con todo el proceso que habíamos pasado la había dejado en el exterior caigo en una depresión muy grande a la que me quiero realmente le dije a mi mamá no me puedo levantar de la cama hace 10 días que estoy tirada en la cama hace 11 días y así pasaron los días y se hizo un mes y se hicieron dos meses hasta que retomé de vuelta con la psicóloga y le dije mira estoy volviendo siento que no fueron suficientes las herramientas para esto y necesito poder levantarme de nuevo y volver a esa mili que realmente estaba poniéndose en primer lugar”...

Ambientación sonora : el lugar donde mili está sentada se torna melancólico y la voz de Milagros suena desde el interior de su mente. Las sensaciones y sentimientos que se generan en esta última parte de la narración son de alegría, angustia y suspenso.

“Luego de un tiempo largo me vuelvo a ir al exterior y ahí es donde se desató lo más Heavy digamos o considero que fue lo más Heavy que me pasó en mis cortos 26 años yo llego a Estados Unidos y con mi mejor amiga a vivir la experiencia de estar un tiempo allá de crecer de experimentar de vivir y me empecé a dar cuenta que que tenía problemas que me obstruía en el cerebro porque es real yo siento que cuando no sé si pasa pero cuando pasa una situación de salud mental yo siento que mi cerebro con esos pensamientos intrusivos se obstruye la vista que tiene el cerebro nosotros vemos con los ojos pero el cerebro tiene otra vista más arriba que siento que que realmente nos obstruye la vista todo este este caos mental estas emociones que no se pueden acomodar este rompecabezas que si estuviese acomodado, considero que sería cómo mente perfecta pero estaba todo desarmado empiezan a pasar los meses yo en el exterior con mi familia muy lejos y nada decido esconder la situación la escondo con actividades lo escondía con salidas lo escondía con Situaciones que no quería enfrentar y que me hacía la superada porque no importa ya está hasta que fines de ese año que me voy por segunda vez al exterior y caigo en un pozo muy grande en donde básicamente mi mejor amiga me dijo amiga es realmente el momento de que tomes las riendas

yo te voy a acompañar tenés a tu familia nos tenés a nosotros pero necesitamos por favor que te levantes porque de verdad una caída +1 escalón más que te caigas y no queremos que sea tarde...

Ambientación sonora : ambiente del estudio de grabación y llaman a la puerta, ese sonido suena encima de la palabra “tarde” que está diciendo Mili. Ella se da vuelta, y hace el ruido de la silla girando, viendo a ver quién entró.

GUIÓN – CAPÍTULO DOS: “Si hay alguien ahí, acá estoy”.

Ambientación sonora : (cortina musical de fondo suave, melancólica y envolvente. Lugar más tranquilo, Milagros se acomoda en una de las sillas, acomoda el micrófono y empieza a hablar).

Milagros - “¿Hay alguien ahí que se sienta como yo?” SEGUNDO AUDIO LABSO desde el minuto [31:43 al 31:57] Crudo Tesina SEGUNDA (1).mp3

Ambientación sonora : (cortina musical de fondo suave, melancólica y envolvente)

Milagros - [00:33 –00:48] “Si estás ahí bienvenido a este podcast vamos primero que nada a contarte un poco de qué se trata todo esto, porque es una locura para mí que soy esta voz y va a ser una locura el día que salga” AUDIO MILI SOLA2.m4a

PARTE UNO: Mili en el estudio con las personas que entrevista

Milagros: [-] “Hoy me encuentro acompañada de Paulina, Florencia, Melanie, Soledad Danura psiquiatra y Karen psicología, quienes van a hablar desde su experiencia con la salud mental. (audio de mili haciendo esta intro).

PARTE DOS: Empieza la entrevista a Paulina Spolli y Florencia Isaguirre.

Milagros - [03:50 - 03:58] “¿Cuándo fue el momento en que se dieron cuenta que tenían que pedir ayuda por esta cuestión que tenían relacionada a la salud mental?” Nueva grabación 9.m4a

Paulina - [04:04 - 05:13] “En realidad creo que no fue una situación de yo pedir ayuda, sino, o sea, la primera vez que empecé terapia fue como a los 12, 13 años y fue una decisión un poco más de mis padres también.

Después obviamente hubo momentos donde terminé el tratamiento y volví ya por una decisión propia. Pero al principio fue así, fue como, bueno, esta

situación ya no da más, y me acuerdo de estar como bastante negada también, siendo chica, porque bueno, había como muchos prejuicios en cuanto a la salud mental, y bueno, y a mí me daba como miedo, no quería que mis amigas sepan, ni que nadie se entere, como había esta cosa de, bueno, quizás estás loca, o toda una cosa medio así, en su momento, pero creo que después fue como cesando y nada, como cuando me di cuenta de que realmente me estaba ayudando y me estaba sirviendo y como que construí todos esos pensamientos.” Nueva grabación 9.m4a

Florencia - [05:36 -06:12] “Y yo no me acuerdo bien puntualmente, sí me acuerdo que fue todo un año que comía, que no comía, que me dolía la panza, que no sé qué, entonces sobre el fin de ese año mi mamá me dijo como bueno porque ¿por qué no arrancamos la psicóloga? Yo tenía 16. ¿Por qué no arrancamos la psicóloga? Para ver qué te pasa. Nueva grabación 9.m4a

Florencia - “Y yo me acuerdo que en ese momento sabía que tenía un problema con la comida, no sabía cuál..” + [06:54 - 07:05] ”pero fue como todo un año en saber que no me sentía bien, pero no entendía bien por qué, pero que algo tenía que resolver”. Nueva grabación 9.m4a

PARTE TRES : LAS PROFESIONALES

Ambientación sonora : cortina musical de fondo suave, melancólica y envolvente. Lugar tranquilo, participación de Karen Motta, Psicóloga, en el estudio y Soledad Danura , la Psiquiatra, interviene desde el exterior del estudio, ella se encuentra desde un meet. El estudio queda en silencio y solo se escucha a Sole desde una compu participando.

Milagros- ¿CÓMO CREEN QUE LA GENTE LAS ELIGE COMO PROFESIONALES DE LA SALUD?. pregunta profesionales .m4a

Karen - PSICÓLOGA - [01:18 - 3:10] “¿Por qué me eligen? No lo sé. A ver, algo que yo destaco de mi forma de trabajar y que va de la mano con la profesional que yo quiero ser es un poco esto de la escucha activa, de llegar juntos a un acuerdo o esto de ok, vos tenés tu punto de vista, yo tengo el mío, veamos un camino ahí en el medio como ok, los dos son válidos. como un ser humano que a ver yo puede ser que entre las dos personas estamos dentro del consultorio quizás yo soy la que más sabe de psicología pero el paciente va a ser el que más sabe sobre él mismo entonces entre los dos hacer ese equipo eso para mí es lo más importante y entender que lo que siente y lo que piensa es válido,

es válido conociendo el contexto, conociendo su historia, tiene sentido lo que le pasa, entonces creo que esas son cosas fundamentales para mí que tienen que estar en la terapia y que construyen a la profesional que yo quiero ser e intento todo el tiempo moverme para ese lado.” audio psico 5.mp4

Ambientación sonora : cortina musical de fondo suave, melancólica y envolvente. Lugar tranquilo, participación de Karen en el estudio y Soledad, la psiquiatra

Soledad - PSQUIATRA (06:11-07:03)- “El tema es que acá está atravesado por la emoción, donde uno ya va más vulnerable pidiendo una mano, ¿no? Y cuando uno, como ya decía, llega al psiquiatra, tendría que haber ido antes de ayer, necesitando ser escuchado, contenido, alojado, ¿no? En ese malestar que uno tiene, porque está como flor de piel, ¿no? Entonces, necesita tener otro carisma, vamos a decir así el profesional, no lo va a dar

la psiquiatría, lo da la persona, lo da el carácter, lo da el temperamento de cada persona”

“Cuando uno evalúa un paciente que viene sintomático, además de evaluar los síntomas del paciente, evalúa las expectativas del paciente. Hay pacientes que vienen al psiquiatra con mucho temor a tener que tomar medicación, pero vienen al psiquiatra porque se sienten tan mal y entonces creen que ya es para psiquiatra, no para psicólogo” .. Psiquiatra entrevista 2 .aac

PARTE CUATRO : LAS INTERVENCIÓN DE FLOR Y PALI CON SUS EXPERIENCIAS

Florencia - [02:13-04:56] “Ay, yo me acuerdo muy poco porque fue poquito tiempo. Yo había ido dos años de tratamiento y en uno tuve psiquiatra. Yo me acuerdo que era lo que tenía que hacer. O sea, no... Porque yo estaba en un grupo, o sea, tenía que hacer todo porque era lo que yo me comprometí a hacer con ellos y ellos conmigo para que yo esté bien. Me acuerdo que no me parecía grave, sí era, esconderlo o esconderlo, porque para los 16 años, no sé, era feo. Yo me acuerdo que volví a las 11 de la noche de Santa Rosa porque viajaba y después nos juntamos con los de la escuela y era como, ¿por qué ya esté tan tarde? Y yo, no, nada. Pero con la psiquiatra fue como, bueno, tenés que, también me hacía preguntas muy puntuales, yo en ese momento no podía dormir, era bueno para dormir esto,

y después al tiempo me dio antidepresivos y, o sea, no me acuerdo, no me acuerdo, me deben haber explicado, estoy segura, pero no me acuerdo qué. Pero era como, bueno, con esto vas a no sé si rendir en el día pero vas a estar bien y estuve bien como que me iban explicando para qué cada cosa y nada más, y un día fue como bueno, vamos bajando las dosis como que lo íbamos charlando bien no fue tan brusco para mí sino no me encantaba la idea de ir no por la psiquiatra en sí sino por la idea de lo que es ir al psiquiatra pero después se me pasó psiquiatra en sí, sino por la idea de lo que es ir al psiquiatra. Pero después se me pasó y fue como, bueno, también me ayudó muchísimo, si no tendría las ojeras al día de hoy. Pero no me acuerdo de que haya sido algo bruto o malo o grave que diga, bueno. Para mí era algo que tenía que hacer. El principio de mi tratamiento era, esto lo hago por mis papás, ni siquiera por mí. Era, bueno, lo hago por mis papás ni siquiera por mí era bueno lo hago por mis papás y parte de eso era ir a la psiquiatra entonces era bueno esto lo tengo que hacer y bueno también me sentía mal porque sentía que les hacía perder tiempo a mis papás llevándome las cinco horas que estaba yo después me volvían a traer entonces era como bueno esto lo hago por ellas después pasó un bueno esto esto me está ayudando mucho, lo voy a hacer por mí. Pero fueron varios meses que al principio era, voy porque mis papás están mal, porque yo estoy mal. No porque yo estoy mal.” Nueva grabación 11.m4a

Paulina - [04:58 - 06:16] "Sí, yo, bueno, fui a tres psiquiatras. Estuve en este tiempo, cuando era más chica, que fue como cuando comencé, iba a Venado Tuerto, viajaba todas las semanas, mi papá me llevaba todas las semanas y había empezado con una psiquiatra que ella se dedicaba a infanto juvenil, digamos y ahí fue como ese primer acercamiento que al principio me costó un poco porque bueno, toda esta idea de tener que tomar una medicación además uno, más cuando sos más chico estás como en una... Yo me acuerdo que yo estaba muy enojada, enojada con el mundo, con la vida, con mis padres, con todo, pensaba también que, no sé, que además como que te auto-excluís, digamos, creés que los demás te están dejando de lado y sos vos, en realidad que te estás yendo de los lugares que antes habitaban y demás. Y bueno, cuando empiezo ahí con Natalia que obviamente después la terminé queriendo muchísimo. Al principio me costó, y me costaba el tema de decir, bueno, tengo que tomar una medicación para esto.” Nueva grabación 11.m4a

Milagros - [13:23 - 13:31] "¿Cómo lo caracterizarían dentro de lo que es la salud mental? ¿Qué piensan ustedes en relación a su historia?"

Paulina - Florencia- [14:06 - 18:35] “Para mí es algo de esto, de lo que no. Quizás ahora sí se habla más, pero mucho tiempo, y no sé si incluso si es lo suficiente también. Pero nada, es algo que está ahí, que estuvo ahí siempre, y que es como... que para mí es como muy importante. Yo creo que si uno no puede manejar eso, no sé si la palabra es manejar, pero nada eso si estás teniendo algún problema o algo darle un tratamiento. Sí, como abrirlo sin miedo porque a mí también me pasó que yo no quería que sepan que iba la psiquiatra porque era terrible, porque es locura y nada que ver, yo iba, tenía mi sesión, si necesitaba pastillas, me daba pastillas, charlaba y que eso me ayudó un montón y pude dormir Sí, hasta que en un momento pega la vuelta yo después fue como que fue como, después se convirtió como una militancia, digamos es como, bueno, quizás no sé, como que lo vas notando te vas dando cuenta también obvio si la otra persona no sé, una amiga igual que es como más receptiva pero nada para mí eso es como muy importante, para mí es vital. Yo, si cuando no me siento bien o en los momentos en los que estuve como más bajo, por más de que o sea, eso, no podía hacer nada. La vida se te detiene. Que eso, quizás por lo menos a mí en lo físico quizás no me pasa tanto, pero eso lo que se relaciona con el estar bien y el sentirte bien, nada, es como un cambio en tu día a día. Yo he tenido momentos que no quería levantarme de la cama y no quería salir y he estado acostada y pensaba hasta en arrastrarme para ir al baño. Como una cosa y una apatía total con la vida donde incluso ya medio como que ni siquiera pensás en los que te rodean hasta llega un momento que uno se vuelve como está tan sumido en su propio dolor que te olvidás de que hay gente alrededor tuyo a lo que eso quizás le puede como hacer mal o el no saber cómo ayudar y demás entonces ya empieza como a sobrepasar círculos incluso fuera de uno que no sos solo vos. Claro. Y después desde afuera te das cuenta que no sos vos va cayendo, es como medio un dominó, cayendo sino que como que hay mucha gente pendiente y uno en el momento que se yo es como que lo pienso como medio egoísta, pero bueno es como la forma que uno manejar con las pocas herramientas que tenía al principio lo que no podía expresar, es como que no hay algo puntual que diga, bueno, por esto me pasó esto, fueron como una serie de cosas que derivaron en si, es como que todavía no entiendo qué pasó, pero algo pasó Sí, es más complejo. Sí, y es complejo hasta el día de hoy que ya estoy muy bien, que todavía no entiendo que paso, pero algo paso y bueno, se fue solucionando de distintas maneras pero para mí también es como apagar un ratito el hamster que corre, bueno así le decía una de mis psicólogas, como frené al hamster que corre en la ruedita eso para mí es como decir, bueno, estoy tengo salud, no sé si salud mental al 100%, pero es

como estoy más tranquila o conmigo o con mi cabeza. Más que nada eso, como bajar lo que, no sé si es ansiedad o no, pero es como... El pensamiento. Sí, que se callen.

PARTE QUINTA : INTERVENCIÓN DE TODAS PARA IR DANDO LUGAR A FINALIZAR EL CAPÍTULO DOS.

Ambientación sonora : cortina musical de fondo suave, melancólica y envolvente. Lugar tranquilo, todas las participantes se miran en modo cómplices porque se comprenden entre ellas. Milagros sigue incentivando a hablar. Milagros se dirige a Melanie Wieryszko (Eme).

Milagros - PREGUNTA [02:33 - 03:04] “¿te pasó alguna vez de tener que acompañar a alguien más con una situación de salud mental? Amiga mili acompañante

Eme - RESPUESTA Sí, o sea, creo que siempre me tocó acompañar y ser testigo de personas que quizás no le estaban pasando tan bien, familiares, amigos. También y darme cuenta que también es algo que le afectaba a un montón de personas y que son más de las que pensamos en realidad.” Amiga mili acompañante

Milagros - EME INTERACTUAN - [10:03- 12:00] “Como herramienta creo que consideras principal, si me equivoco, el escuchar. Sí. ¿Qué te da la pauta vos de que tenés que escuchar? Más allá de ver ahí, por ejemplo, situaciones o acciones que vos decís que algo le está pasando ves alguna otra cuestión que digas que no sólo le está pasando algo le está pasando mal claro o que te da esa pauta a decir yo quiero ayudar a esta persona porque realmente la está pasando mal y no está pudiendo con ella misma y me parece clave escuchar y observar al otro porque se trata del otro, no se trata de mí. Y creo que cada persona necesita algo distinto. Entonces, quizás si no, nada, te tomás unos minutos de poder escuchar y prestar atención al otro. O sea, yo no considero ni que sea médica, ni ningún gurú, ni nada de eso, pero creo que desde mi lugar, lo único que puedo aportarle es un espacio seguro a esa persona que no se está sintiendo segura por algún motivo. Y nada, creo que es importante como esto, escuchar y conectar con el otro, porque claramente esa persona no está en el presente y no está conectando, o no está pudiendo conectar con otra cosa. Entonces, poder conectar de alguna manera y que se sienta vista, escuchada y que diga, che, bueno, si me pasa algo, le puedo hablar o si le pasa algo me acerco, creo que eso por lo menos pueda alivianar un ratito eso que estás sintiendo bien.” Acompañante eme Florencia - [20:12 -21:59] “Yo no hablo

lo mismo con mi hermana que con mi novio, que con mi mamá, porque son distintas cuestiones que también, que ahí está la empatía de cuando pasan estas situaciones, transitar este tipo de situaciones, porque a todos nos pasa algo todo el tiempo y es normal porque somos personas, pero en mi caso, yo lo viví como después de mucho tiempo entendí que yo estoy muy mal, me siento muy mal, estoy diagnosticada, estoy con tratamiento, pero me siento muy mal estoy diagnosticada con tratamientos pero me siento mayor y después comprendí que vos también vos mil y quien sea también está transitando un montón de cosas sean diagnosticadas bueno está transitando un montón de cosas porque porque es la vida y después de varios años yo por lo menos desarrollé mucho la empatía para con el otro de decir bueno si estoy mal pero probablemente el otro capaz que tenga que también esté mal y no tengo por qué hoy puntualmente hoy charlar esto con vos porque yo me siento mal porque capaz que vos tenés un mal día también o tuviste una situación que capaz que no tenía que contármela a mí aprendía todo es como que todos podemos estar mal nadie va a estar peor que... O sea, no sé cómo ponerlo en palabras. Mi dolor no va a ser más grande que el tuyo, ni mayor ni menor,. Ni mayor ni menor. O más o menos importante. Sí, como que... No me acuerdo bien la frase que decía yo. Me decía en ese momento porque era como no... No, no me acuerdo. Pero es como que ni lo tuyo es tan... Lo mío no es más grave ni menos grave que lo que te puede estar pasando a vos. Pero sí, eso sí lo aprendí un montón. A todos nos pasan cosas todo el tiempo y puedo no tener ganas de acompañarte o ser acompañada porque pasa" Pali y flor 2 .m4a

Paulina - [22:25 - 23:06] "Sí, yo creo que tiene que ver también como que uno va ampliando su capacidad de registro de las cosas entonces eso como que podés comprender algunas situaciones o eso registrar en las actitudes del otro si el otro también está mal si le pasan como bueno y con eso vas midiendo como bueno hasta acá hasta donde tanto como con quien hablar o con quien compartirlo también te va pidiendo a vos de qué tanto necesitaba charlarlo o no. Claro, también. O puedo esperar a charlar con la psicóloga, eso también lo fui aprendiendo a medir, como no tengo que escupir todo lo que me está pasando ahora." Pali y flor 2 .m4a

Milagros - [29:12 -30:25] "Yo creo que las personas que vivenciamos una situación de salud mental, porque ni siquiera le puedo poner como una categoría ¿no? es como que la salud mental es lo general que todos tenemos y que todos creo que la tenemos que educar que todos la tenemos que sentir, que vivenciar y con eso ir tratando de sobrellevar día a día las 24 horas del día.

La salud mental es tantas cosas y también es tantas otras que conocemos y que no conocemos y que todavía estamos buscando para conocer, que creo que dar un espacio así de charla y de nada de expresión y de escucha está buenísimo y escuchar también lo que le pasa a uno es esa empatía de decir bueno el otro tiene también algo para contar o tiene algo para vivir que quizás yo estoy pasando por lo mismo o me haga mira si este sentimiento me genera lo mismo. Pali y flor 2 .m4a

Silencio

Paulina- [32:05 - 34:30] “Yo hoy en día no concibo, creo no estaría viva directamente, si no hubiese pasado por todo este acompañamiento, que fue una larga jornada. Pero nada fue muy necesario y me enseñó mucho de mí. Yo me sentía ajena a mi misma muchas veces, creo que pasa mucho que a veces no sabe lo que le está pasando y se desconoce. nada ir aprendiendo, nadando, ir conociendo esas partes de uno o encontrar no se si son respuestas , pero como unos posibles hallazgos sobre uno mismo que te ayuda a transitar la vida, que la existencia no sea tan pesada porque a veces pasa eso, se nos hace la existencia muy dura. Yo creo que es un poco eso,, me ayudó a poder existir en este mundo de una forma más liviana, me aliviano la mochila que yo traía, que creo que de a poco uno le va sacando cositas y a veces se suman nuevas, y así. Pero creo que para mi fue algo fundamental en mi vida y que lo sigue siendo y obvio contempló la posibilidad de en algún momento terminar el tratamiento y quizás estar sin ir al psicólogo y psiquiatra, o siempre pensar que es un lugar al que se puede volver y que está accesible. Nada, pienso eso , que es muy necesario que tengamos educación emocional, que es algo muy importante que se haga hincapié, que incluso es algo que debería ser hasta una materia de la escuela.” Pali y flor 2 .m4a

Florencia - [37:59 - 42:57] “Con respecto a la salud mental, no deja de ser salud por eso yo creo que es importante la educación emocional y poder enseñarles no se si a los padres o a los más chicos, a los más grandes que es válido llorar, es válido sentirse mal y bien, eso me costo un monton porque los círculos que voy teniendo, fue difícil pero hoy por hoy no me molesta llorar, no me afecta, me parece que está bueno, no deja de ser salud y también aprendí que es algo que me va a acompañar toda la vida, es aprender a vivir con lo que te pasó o lo que te pasa.

Florencia - [...] “No estoy llorando ahora porque sí, es porque me mueve cosas. Fue hace muchos años pero me sigue acompañando, no porque tenga síntomas, me movió mucho, mucho tiempo.

Siento que soy chica y tengo ganas de vivir muchos más años y no así, yo estoy segura que no me gusto lo que sentí, lo que viví, por eso hoy me esfuerzo mucho en poder estar bien mentalmente o emocionalmente porque me gusta la vida que tengo, porque tengo ganas de vivir muchos años mas, no me gustaría que nadie le pase lo que me paso a mi." [...] "No deja de ser salud y hay muchas herramientas, por suerte hoy hay muchas herramientas y mucha gente que tiene ganas de charlarlo y muchos profesionales predispuestos a hablarlos, escuchar y explicar. A mi me sirvió mucho. Es muy difícil entenderse a uno, cuando también hay veces que no tenes ganas de arreglarte. Entonces cuando alguien te explica porqué hacemos determinadas cosas, porque puedes llegar hasta pensar así, se diagnostica porque debe haber un patrón, sirve mucho para calmar, para decir bueno esto no me pasa a mi sola, le pasa a muchas personas. [...] Es aprender a vivir con lo que pasa y con lo que pasa, es ir atravesándolo de la manera que se pueda, buscando otras herramientas. [...] Yo se que muchas personas acuden a mi para hablar porque tengo una mirada más amplia, yo soy consciente de eso, que todo lo que transité me ayuda a tener miradas más amplias de distintos temas. Sea con quién sea. Y todo eso lo hice yo, atravesando muchas cosas. Sé que tengo mucho más para aprender porque me siguen pasando otras cosas. [...] Sé que no tengo ganas de volver a tocar fondo. [...] desvanecerse Pali y flor 2 .m4a

SEXTA PARTE: CIERRE

Ambientación sonora : (cortina musical de fondo suave, melancólica y envolvente que se va desvaneciendo, las participantes se van yendo, el lugar queda tranquilo y entra Aiti a hablar con mili. Sonido de puerta que se abre y hay un último diálogo).

Sonido a puerta que se abre

Aitana - [49:09 - 49:19] "Amiga, te quiero mucho. Yo también Acá hay alguien que se siente como vos y te acompaña Lo logramos Lo logramos".

AUDIO COPIA CRUDO SEGUNDO CRUDO TESINA (35:40) 2 Copia de Crudo Tesina SEgUNDA (1).mp3

6. Síntesis de producción

A medida que avanzábamos con la investigación, comenzamos a trabajar en el guión y la estructura del podcast, lo que implicó la redacción de los episodios. Decidimos organizar el relato en tres momentos clave relacionados con la vivencia de la Salud Mental, lo que nos permitió dar una estructura clara a la narrativa. A lo largo de este proceso, también realizamos varias revisiones y correcciones para ajustar el contenido y asegurar que cumpliera con nuestros objetivos comunicacionales. Simultáneamente, con la redacción del guión, comenzamos las entrevistas y la recolección de testimonios, tanto de personas que vivieron experiencias personales relacionadas con la Salud Mental como de profesionales del área. Estos testimonios fueron fundamentales para enriquecer el contenido del podcast y darle más profundidad.

Producción del guión y podcast

Es una de las etapas más importantes del proceso, ya que establecimos una estructura narrativa basada en tres momentos claves para organizar los episodios del podcast. Estos momentos fueron definidos a partir de la organización de lo que queríamos comunicar. Para ello, lo estructuramos en tres niveles narrativos dentro del podcast:

1. Relato en primera persona: Milagros cuenta su propia experiencia, compartiendo su historia con autenticidad y profundidad.

2. Testimonios de otras personas: Incorporamos voces de quienes han transitado procesos similares, voces de profesionales de la salud y personas que acompañaron a alguien que ha atravesado una situación en relación a la Salud Mental.

3. Reflexiones y análisis: A partir de estos relatos, generamos una reflexión sobre las distintas formas en que la Salud Mental es vivida, abordada y comprendida en nuestra sociedad.

Momentos que definimos para el podcast

La Salud Mental es un proceso continuo, que no sigue un camino fijo ni predecible. A través de nuestra narrativa, decidimos dividir la experiencia en dos momentos claves que reflejan distintas etapas del recorrido emocional: el primero, donde la primera persona cuenta desde su experiencia cómo transita la salud mental y cómo convive con ella.

Mientras en el segundo momento le dá lugar a voces ajenas que cuentan desde su experiencia el convivir con situaciones de salud mental. Estos momentos no son etapas rígidas, sino facetas de un proceso que varía según cada individuo, pero que todos podemos reconocer en algún punto de nuestra vida.

Creación de los guiones

El primer capítulo: “¿Hay alguien ahí que se sienta como yo?”

Lo definimos como aquel en el que una persona, al sentir que algo le sucede en relación con su Salud Mental, intenta comunicarlo con su entorno, pero no logra ser comprendida. Es ese instante en el que uno percibe que algo no está bien, pero no sabe por dónde empezar para entender lo que le sucede. Es un dolor interno, una sensación de cansancio y tristeza que se mezcla, pero no tiene una forma clara de expresarse. En este primer momento, desde la voz de Mili, quisimos contar cómo ella comenzó a transitar su propia experiencia con la Salud Mental, compartiendo lo que sentía, cómo vivía su entorno la situación y qué estrategias comenzó a utilizar para sobrellevar esa carga emocional.

El segundo capítulo: “Si hay alguien ahí, acá estoy”.

Lo definimos como aquella etapa en la que la persona, tras haber transitado el proceso de tratar y sanar lo que le sucedía, aprende a convivir con ello y logra entender cómo el resto lo percibe. Este es el punto en el que se habla desde un lugar de mayor comprensión con la participación de profesionales de la salud y personas que la han transitado. Desde las diferentes perspectivas se habla sobre las decisiones tomadas en el camino permiten avanzar con más claridad y fortaleza. Se reflexiona sobre las personas que acompañan el proceso y cómo se manejan las conversaciones sobre la Salud Mental en el entorno cercano. Es el momento en que se reconoce que, aunque el camino de la Salud Mental no tiene un final definitivo ni una cura total, sí es posible encontrar formas de vivir y convivir con ello de manera más saludable. Fue fundamental poder definir los medios a donde queríamos que el podcast circulara. No solo nos pareció relevante subirlo a la plataforma Spotify, como espacio accesible, dinámico y masivo, sino también crear una perfil de Instagram a futuro, que no sea solo una red de difusión sino también un lugar de acompañamiento emocional y colectivo, que complementa el mensaje del podcast desde la empatía y la comunicación visual.

Mientras en el segundo momento le dá lugar a voces ajenas que cuentan desde su experiencia el convivir con situaciones de salud mental. Estos momentos no son etapas rígidas, sino facetas de un proceso que varía según cada individuo, pero que todos podemos reconocer en algún punto de nuestra vida.

7. Estrategia y distribución del podcast

Fue fundamental poder definir los medios a donde queríamos que el podcast circulara. No solo nos pareció relevante subirlo a la plataforma Spotify, como espacio accesible, dinámico y masivo, sino también crear una perfil de Instagram a futuro, que no sea solo una red de difusión sino también un lugar de acompañamiento emocional y colectivo, que complementa el mensaje del podcast desde la empatía y la comunicación visual. En relación con la circulación del podcast, se considerará fundamental definir una estrategia de distribución que permita garantizar tanto el acceso al contenido como su llegada efectiva a los públicos interesados en la temática de la salud mental. El producto final será publicado en la plataforma Spotify, elegida por su carácter masivo, su fácil accesibilidad desde distintos dispositivos y su amplia inserción en los hábitos de consumo de contenidos sonoros actuales. Esta elección permitirá que el podcast pueda ser escuchado en cualquier momento y lugar, favoreciendo una escucha individual, íntima y sostenida en el tiempo.

La distribución en Spotify no se pensará únicamente como un acto de publicación, sino como parte de una estrategia de circulación que buscará posicionar el podcast como un espacio de reflexión, acompañamiento y visibilización de experiencias vinculadas a la salud mental. Para ello, se trabajará en la correcta categorización del contenido, en la redacción de descripciones claras de cada episodio y en la construcción de una identidad del proyecto que facilite su reconocimiento por parte de la audiencia.

Asimismo, se prevé la creación de un perfil de Instagram como espacio complementario al podcast, no solo con fines de difusión, sino también como un dispositivo de acompañamiento emocional y construcción de comunidad. Esta red social funcionará como un soporte visual y comunicacional del proyecto, donde se compartirán fragmentos de los episodios, frases destacadas, reflexiones, y contenidos gráficos vinculados a las temáticas abordadas, con el objetivo de sostener el interés, ampliar el alcance y fortalecer el vínculo con las personas oyentes.

De este modo, la estrategia de circulación se pensará de manera integral, articulando la plataforma sonora con un espacio en redes sociales que permita extender la experiencia del podcast más allá de la escucha, promoviendo la interacción, la identificación y la continuidad del proyecto en el tiempo. La circulación no será entendida únicamente como distribución técnica del contenido, sino como una instancia central del proceso comunicacional, orientada a generar visibilidad, accesibilidad y sentido en torno a la problemática de la salud mental.

Agradecimientos

Es importante entender que la Salud Mental no se vive de manera lineal, no es algo que comience en un punto y termine en otro. Es un proceso continuo que se posiciona en diferentes momentos, situaciones y contextos, y cada persona lo transita de la manera que puede y quiere. No existe un remedio que cure por completo lo que nos pasa, pero sí es posible gestionarlo de la mejor manera posible. La clave está en cuidar de nosotros mismos y encontrar ese equilibrio en relación con nuestro entorno social, cultural, psicológico y emocional. Este es el propósito por el cual decidimos hablar de la Salud Mental, siempre con el objetivo de generar empatía con quienes están viviendo o han vivido una experiencia similar. Como comunicadoras, creemos que este es el espacio adecuado para promover el entendimiento, la empatía y la importancia de poner la Salud Mental en el centro de la conversación. Este proceso no solo fue un desafío académico, sino también un camino de aprendizaje y crecimiento personal, que nos permitió entender el poder de la comunicación para generar un cambio en la percepción de la salud mental y acompañar a quienes lo necesiten.

Gracias a la Universidad Pública, en particular a la Universidad Nacional de Rosario y nuestra queridísima Facultad de Ciencia Política y Relaciones Internacionales, por habernos dado el espacio para aprender y formarnos para ser las profesionales que hoy llegamos a ser. Nuestro paso por esta carrera, Comunicación Social, fue un desafío y herramienta para lograr encontrar la fusión de lo personal con lo profesional y llegar a lo que hoy logramos que es esta tesina de producción. Gracias a Martín Parodi por su dedicación, paciencia y compromiso para lograr este resultado que tan felices nos hace. A nuestras familias porque estuvieron desde el día uno, acompañándonos a pesar de la distancia y nos alentaron a que cumplamos nuestros objetivos, sin importar los obstáculos.

Y un agradecimiento especial a nosotras, porque cada paso que dimos fue un desafío que nos propusimos para hoy llegar a esta etapa final de uno de los objetivos más grandes que tenemos. Nos hicimos amigas y colegas desde el principio de nuestra carrera y hoy estamos acá juntas defendiendo algo que nos interpela y que queremos que se siga difundiendo y trabajando, para que todo aquel que realmente esté viviendo una situación en relación a la Salud Mental, sienta que cuenta con un espacio para no estar solo/a. No dejemos de hablar de Salud Mental, y no le tengamos MIEDO a la terapia. Buscar ayuda no te hace vulnerable.

Bibliografía

Floreale Ferrara, A (1985) Teoría social y salud. Buenos aires Argentina. Editorial Catálogos.

Mosquera Vásquez, M (2003) Comunicación en Salud: Conceptos, Teorías y Experiencias, Comisionado por la Organización Panamericana de la Salud.

Fidalgo, M (2008) Adiós al derecho a la salud. el desarrollo de la medicina prepaga. Editorial Espacio.

[Mental Health page](#)

[Ley de Salud mental OMS \(2017\)](#)

Delménico, M., Parlatore, B., Beneitez, M. E., Clavellino, M., Di Marzio, M., & Gratti, A. L. (2020). EL PODCAST Y EL DESAFÍO DE REPENSAR LO RADIOFÓNICO. Question/Cuestión.

[Talledos, S. \(2023\). Podcast “Cero Miligramos” \[Audio podcast\]. Spotify.](#)

Delménico, M., Parlatore, B., Beneitez, M. E., Clavellino, M., Di Marzio, M., & Gratti, A. L. (2020). EL PODCAST Y EL DESAFÍO DE REPENSAR LO RADIOFÓNICO. Question/Cuestión.