ACCIONES DE PAZ

La radio que construye paz: El programa "Valórate Mas", en Apostolicus 1370, la Radio Diocesana de Guadalajara.

Un micrófono que también construye paz

La voz está al aire. Del otro lado del micrófono hay historias, preocupaciones, esperanzas y, sobre todo, personas. Para Ramón Arath Hernández Ayala, hacer radio no consiste solamente en hablar: también significa escuchar. Y escuchar, en determinados momentos, puede ser una forma de construir paz.

El programa de radio realizado por **Ramón Arath Hernández Ayala** representa una experiencia de comunicación que busca convertir la palabra en un instrumento de encuentro, empatía y acompañamiento.

Su trabajo radiofónico se vincula con la iniciativa **"Valórate Más"**, una propuesta orientada al cuidado de la vida, la salud integral, la prevención, el bienestar emocional y el reconocimiento de la dignidad de cada persona. La iniciativa parte de una idea fundamental: hablar de salud también significa hablar de emociones, pérdidas, relaciones humanas, empatía y de la capacidad de afrontar las dificultades.

En este sentido, el programa de radio se convierte en un espacio para acercarse a las personas desde una comunicación humana. No se trata solamente de transmitir información, sino de generar conversaciones que permitan reconocer al otro, escuchar sus experiencias y abrir caminos para el diálogo.

Esta labor adquiere especial relevancia porque "Valórate Más" plantea que la paz también se construye cuando las personas se sienten **seguras, respetadas, incluidas y valoradas**. La radio puede contribuir precisamente a ello: crear un espacio donde distintas voces tengan oportunidad de expresarse y donde la comunicación ayude a disminuir distancias, favorecer la comprensión y fortalecer los vínculos humanos.

La experiencia de Ramón Arath Hernández Ayala fue considerada por el **Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara** dentro del **Reconocimiento Agentes de Paz CUCS 2026**, con la iniciativa "Valórate Más" en la categoría **"Iniciativa que Construye Paz"**.

El reconocimiento permite visibilizar que las acciones de paz también pueden desarrollarse desde la comunicación y, particularmente, desde la radio.

Una Convicción

En un estudio de radio, donde las palabras desaparecen en segundos para convertirse en sonido, cada conversación puede tener un destino inesperado. Una historia puede hacer que alguien se identifique; una experiencia puede ayudar a quien atraviesa una dificultad; una palabra de ánimo puede convertirse en compañía para quien se siente solo.

Desde esa perspectiva nació **"Valórate Más"**, iniciativa que promueve el cuidado de la vida, la salud integral, la prevención, el bienestar emocional y el reconocimiento de la dignidad de cada persona.

La propuesta de Ramón Arath parte de una convicción sencilla, pero profunda: la paz también se construye en la manera en que nos relacionamos con los demás. Escuchar sin juzgar, acompañar a quien atraviesa un momento difícil, respetar las diferencias y reconocer la historia que existe detrás de cada persona son acciones que pueden transformar los ambientes cotidianos.

El programa de radio se convirtió en un espacio para llevar esta visión más allá de las aulas y del ámbito de las ciencias de la salud. "Valórate

Más" señala que estos principios también han sido llevados al programa de radio y a las redes sociales, como parte de una tarea de comunicación y acompañamiento.

Para hablar de paz. A veces basta una conversación. Un micrófono abierto. Alguien dispuesto a escuchar. Una persona que descubre que su historia importa.

Generar ambientes de respeto y valoración de las personas en las instituciones

El reconocimiento que le entregó la Universidad, pone el foco en una idea que con frecuencia pasa desapercibida: las acciones de paz también pueden comenzar en los espacios cotidianos. En la universidad, en el trabajo, en una conversación, en el acompañamiento de un paciente o de una familia; y también, por supuesto, frente a un micrófono.

"Valórate Más" propone precisamente esa mirada: hacer de la comunicación una oportunidad para generar ambientes más humanos. Porque la salud no solamente tiene que ver con el cuerpo. También tiene que ver con las emociones, las pérdidas, las relaciones y la capacidad de afrontar juntos las situaciones difíciles.

Así, la radio no es únicamente el lugar donde alguien habla y otros escuchan. Puede convertirse en un puente.

Un puente entre una historia y otra. Entre una preocupación y una palabra de esperanza. Entre alguien que necesita ser escuchado y alguien dispuesto a prestar atención.

Ramón Arath ha querido llevar precisamente ese mensaje: que la paz comienza cuando reconocemos la dignidad del otro y cuando hacemos posible que las personas se sientan seguras, respetadas, incluidas y valoradas.

Esa ses la fuerza silenciosa de un programa de radio: nadie sabe exactamente hasta dónde llegará una palabra. Pero una palabra que acompaña puede quedarse.

Y cuando esa palabra ayuda a valorar la vida, escuchar al otro y tender puentes, el micrófono puede convertirse, también, en una **acción de paz**.

Porque cuidar la vida —filosofía de "Valórate Más"— es construir paz.