



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Realizan convivio sobre salud mental con los Centros Infantiles de la UCR

10 SEPT 2013 Salud



El magister en Recreación, Juan Manuel Camacho, dirigió la actividad física del convivio con personas que trabajan en los CIUS (foto Sonia Vargas Cordero).

La Unidad de Promoción de la Salud de la Oficina de Bienestar y Salud ([UPS](#)) desarrolló temas como **comunicación, relaciones interpersonales y trabajo en equipo**, en el marco del Convivio anual 2013, realizado en las Instalaciones Deportivas de la Universidad de Costa Rica.

En el convivio participaron administrativos y docentes de los cinco Centros Infantiles ([CIUS](#)) de las Sedes de Occidente, el Atlántico, Guanacaste, el Caribe y el Centro Infantil Laboratiro (CIL) de la Sede Rodrigo Facio.

Según dijo la psicóloga Evelyn Mc Quiddy Padilla, coordinadora del Consejo Directivo de los CIUS, cada año se organizan actividades para integrar y fortalecer la labor cotidiana de contribuir al desarrollo integral de la niñez costarricense. Agregó que este año el enfoque que se dio fue en Promoción de la Salud.



Actividad recreativa para fortalecer la comunicación y el trabajo en equipo (foto Sonia Vargas Cordero).

Por su parte la psicóloga de la UPS, Shirley Carmona, informó que “se trabajó desde una metodología participativa e interactiva, de carácter vivencial que facilitó la reflexión y la construcción conjunta de herramientas y habilidades para la salud”. También señaló que en esta ocasión se utilizó como estrategia principal la recreación, que por medio de cantos jocosos y risas espontáneas, permitió trabajar las relaciones con los demás, la capacidad de dar y recibir afecto y la autoestima de sus integrantes.

Esta actividad contó con la participación de cincuenta y ocho personas, por lo cual se integró al equipo de trabajo a cinco estudiantes *Bonus Vitae* (Estudiantes gestores en Salud de la [OBS](#)), cada uno de los cuales tuvo a cargo una de las estaciones del circuito de trabajo planteado. En cada estación recreativa se desarrolló una actividad diferente supervisada por un estudiante Bonus Vitae. De esta forma, se situó al grupo de participantes en cada actividad recreativa, con el fin de analizar y fortalecer la dinámica de equipo, la comunicación y las relaciones establecidas entre ellos.

Los gestores en salud Bonus Vitae, coordinados por Shirley Carmona, se desarrollaron como apoyo y guías en cada una de las estaciones de trabajo, para lo cual fueron

capacitados previamente, de acuerdo con la especialidad de cada profesional de la OBS.

Se trabajó la Salud mental como un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente. Al respecto la psicóloga Shirley Carmona, de la UPS-OBS, comentó que con esta actividad se espera lograr una mayor sensibilización y apertura a la salud. Además “dejamos la inquietud para continuar trabajando en el tema e iniciar un proceso encaminado a fortalecer ambientes laborales más saludables en la UCR”, afirmó.

Para concluir este convivio el Sr. Milton Rosales ofreció una charla en la que se integraron los conceptos trabajados en las dinámicas y actividades. De esta forma se aclaró que el concepto de salud mental se construye en la cotidianidad, pues los procesos psicológicos son dinámicos y se transforman a los largo de la historia personal.



El Sr. Milton Rosales ofreció una charla sobre el papel de la comunicación y las relaciones interpersonales en el trabajo (foto Sonia Vargas Cordero).

[Sonia Vargas Cordero](#)
Comunicadora Oficina de Bienestar y Salud
sonia.vargas@ucr.ac.cr

Etiquetas: [salud](#), [salud mental](#), [promocion de la salud](#), .