



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Aportes interdisciplinarios a la salud mental de la comunidad universitaria

El Segundo Congreso del Bien-estar 2020 aportó ideas para construir un tejido social, redes de apoyo y espacios de escucha desde diferentes perspectivas

19 NOV 2020 Sociedad



Sumemos en tiempos de cambio. El reto es personal.

La Oficina de Bienestar y Salud (OBS) ha enfocado esfuerzos para convertir a la Universidad de Costa Rica (UCR) en una universidad promotora de la salud, donde todas las personas

que integran la comunidad universitaria aportan para construir y fortalecer entornos saludables que mejoren la calidad de vida de quienes estudian y trabajan, por medio de planes de salud que respondan a sus necesidades específicas.

Respondiendo a esta necesidad, el Segundo Congreso del Bien-estar ofreció herramientas para autogestionar la salud mental en tiempos de pandemia. En la apertura, la Dra. Sedalí Solís, directora de la OBS, manifestó que trabajamos por posicionar un nuevo concepto de la salud visto como el: “estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. Esto enmarcado en una vida creativa como sinónimo de salud.

Para el Dr. Carlos Sandoval, vicerrector de Vida Estudiantil, el Congreso se enmarcó este año en la celebración del 80 aniversario de la UCR con una declaratoria del 2020 como el año de la salud mental. “Sin imaginar siquiera una situación de pandemia como la que estamos enfrentando, desde la gran diversidad de paradigmas, visiones y enfoques de la salud mental, deseamos aportar y contribuir al abordaje de un fenómeno tan complejo y fundamental, con la mejor de las disposiciones de aprender enfocados en el bienestar”.



El Dr. Carlos Sandoval, vicerrector de Vida Estudiantil, expuso sobre la contribución al abordaje de la salud mental.

La Dra. Angie Cervantes Rodríguez, asesora institucional de la CCSS en la Estrategia de Laboratorio COVID-19, en su ponencia denominada Con ciencia y arte en tiempo de

pandemia, manifestó que, a partir de momentos de dificultad, un gran aprendizaje son las experiencias de vida de las otras personas con quienes compartimos. Para poner en práctica habilidades como sentido de vida, felicidad verdadera, conectividad humana y el deseo de aportar algo positivo al mundo, desde el personaje del payaso, ese niño interno maravilloso, nos conduce a lo esencial: "sanar almas con amor y humor".

Por su parte, el Dr. Elías Góngora Coronado, psicólogo de la Universidad Autónoma de México, conversó sobre la Psicología positiva. Ciencia del bienestar y la felicidad, enfatizando en la felicidad como una manera de pensar y sentir, "no es lo mismo vivir que existir". Además, ofreció una serie de recomendaciones:

1. Cambiar de punto de vista (ver el mundo desde otros lugares, rotar emociones y pensamientos, enriquecernos con la diversidad).
2. Sintonizarnos con la sorpresa (disponernos a más sorpresas y emitir menos juicios).
3. Flexibilizarnos (poder adaptarnos enriquece la vida).
4. Observar (pausar, hacer silencio y tomar aire).
5. Hacer cosas por primera vez (experimentar cosas nuevas).

El estudiante de Derecho y profesional en Promoción de la Salud, Marco Rodríguez Ramírez, presentó el tema: La empatía en las mismas aguas de la vida. Concluye que hoy más que nunca juntos somos más fuertes.

La Dra. María Palacín Lois de la Universidad de Barcelona conversó sobre El enfoque psicosocial en la mejora de la salud y el bienestar. Para ella, el aislamiento social se ha convertido en un problema de salud pública. Pertenecer e identificarse con grupos favorece la salud física y mental. La cooperación, el altruismo y la identidad colectiva tienen efectos positivos en la salud, por esta razón, cuantos más grupos y relaciones positivas tengamos, será de gran beneficio en la salud individual y la de quienes nos rodean; por lo que invitó a que: "practiquemos la promiscuidad social".

Por su parte, la Dra. Margarita Murillo recalcó que el proceso de aceptación del contexto actual permitirá transformar la energía sexual en amor para encontrarme con el otro, con nuevos hábitos, es decir, me cuido, veo la oportunidad de aprender, ayudo a otros, confío y aprendo a ser más fuerte.

En el contexto actual de pandemia, es importante prestar atención y ser cuidadosos con los hábitos y el cómo nos hablamos o las palabras o frases que nos decimos, pues, si son negativas, empiezan a acumularse y manifestarse a través del cuerpo mediante dolor o enfermedad. La Dra. Eugenia Madrigal Gutiérrez sugirió aplicarnos algunas herramientas, como empezar las frases con "quiero" en lugar de "debo". Decir: ¿qué me enseña esto? en lugar de ¿por qué pasa esto? Repetir: "estoy aprendiendo".

Para el manejo de las emociones, el reto más importante para la educación, según el Dr. Jaime Fornaguera, no son los contenidos, son las emociones para despertar el interés e inspirar al estudiante. Las emociones son el motor de los mejores aprendizajes y experiencias que tenemos en la vida.

La Dra. Sedalí Solís cerró el congreso con un agradecimiento por los aportes profesionales durante el evento invitando a cuidar nuestra salud y bienestar.

[Observe en este enlace la inauguración del Congreso del Bien-estar.](#)

[Sonia Vargas Cordero](#)

Periodista, Unidad de Promoción de la Salud, Oficina de Bienestar y Salud

sonia.vargas@ucr.ac.cr