



Salud mental: la UCR se enfoca en espacios de escucha y vínculo de grupo



La meditación es una de las maneras en que se pueden abordar ciertos malestares emocionales, como la ansiedad y estrés. El Sendero Serenidad, en la Sede Rodrigo Facio, es uno de los laberintos creados antes de la pandemia por la Unidad de Gestión Ambiental y la Fundación Gaia para promover estos espacios de conexión con la naturaleza y meditación.

Foto: Laura Rodríguez / ODI.

“El sentirnos acompañados es reconfortante, sobre todo porque es un aprendizaje en esta situación, hasta la fecha no vivida”.

Con estas palabras, un estudiante de la Universidad de Costa Rica (se reserva su identidad) describió el aprovechamiento de un espacio de conexión y escucha llamado *Spot*, propuesto por la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, en el marco de su plan para la promoción de la salud mental en la Institución.

Los *Spot* son uno de los muchos espacios que la OBS tiene a disposición de la comunidad universitaria para fortalecer este aspecto fundamental de la salud integral. En este caso están dirigidos a la comunidad estudiantil y se configuran como una estrategia de cercanía, escucha e intercambio en la que cada estudiante puede compartir su sentir y ser escuchado o escuchada. Sin embargo, a los *Spot* se suman sondeos, charlas, talleres interactivos, pausas saludables y otros espacios en Sedes y Recintos que han impactado a más de 4100 personas en lo que va del año. Además, la estrategia *Cuarentena sin Tanta Pena* ha tenido un alcance de unas 15 mil personas.

“Aunque algunos de estos espacios surgieron desde la presencialidad antes de la coyuntura de la pandemia por COVID-19, los hemos adaptado a la virtualidad en la época actual, pues la participación de estudiantes y funcionarios, así como el aprovechamiento que nos expresan, nos indican que se trata de espacios de valor para apoyar el proceso de fortalecimiento de la salud mental, aún con distancia física”, expresó Sedalí Solís Agüero, Directora de la OBS.

En sus palabras, la salud mental siempre ha sido un área importante de la promoción de la salud, que es el modelo de salud universitario que guía el quehacer de esta oficina. Sin embargo, a la luz de las declaratorias del Consejo Universitario y del Consejo Nacional de Rectores (CONARE) de los años 2019 y 2020, respectivamente, como años simbólicos para la promoción y atención de la salud mental, se obtuvo mayor apoyo para desarrollar un plan integral con estrategias y acciones específicas.

“Con mucho acierto, estas instancias colocaron la salud mental como tema principal en años previos a la pandemia, y esto es significativo, pues quiere decir que ya teníamos indicios de que hay una dificultad compleja, de muchas facetas, alrededor de este tema”, comentó el Vicerrector de Vida Estudiantil, Carlos Sandoval, en el conversatorio *Girando hacia el sol*, organi-

zado por la OBS con la participación de diversas instancias universitarias el pasado jueves 27 de agosto, precisamente para abordar ejemplos de actividades que se han realizado para fortalecer la salud mental antes y durante la pandemia.

Por ejemplo, además de la OBS, instancias como la Oficina de Orientación, escuelas como las de Psicología, Orientación y Comunicación Colectiva, la Federación de Estudiantes (FEUCR), y programas como el de Prevención, Consejería e Investigación en Drogas (Precid-UCR), son algunas de las que han sumado esfuerzos a la promoción de la salud mental, su fortalecimiento y su atención.

Particularmente desde el punto de vista estudiantil, la Presidenta de la FEUCR, Catalina Chaves Arias, expresó en dicho conversatorio que las y los estudiantes no son ajenos al contexto nacional e internacional que origina esta crisis sanitaria, lo cual se suma a las presiones de la adaptación a nuevas dinámicas.

“Sabemos que esta situación ha profundizado la desigualdad (que existía incluso antes de la pandemia), y ha afectado nuestros vínculos, núcleos y a nosotros mismos. No escapamos a la ansiedad, estrés y preocupación, pues modificar las dinámicas para continuar nuestra formación profesional y humana en la Universidad se suma a otras preocupaciones familiares”, expresó.

Cintha Córdoba López, Coordinadora del Área de Psicología de la OBS, comentó que el gran reto del momento es sensibilizar a la población para comprender el carácter transversal de la salud mental, y por ende desmitificar su abordaje.

“Se piensa que la atención de la salud mental es únicamente mediante la psicoterapia y a nivel individual. Sin embargo, la salud mental se debe abordar desde su promoción – antes de desarrollar malestares emocionales –, así como desde su atención – la cual puede tener componentes grupales y no terapéuticos, como espacios de escucha y vínculo”, manifestó.

Córdoba puntualizó que el plan de salud mental de la OBS incluye una estrategia para reforzar las habilidades para la vida, a partir del concepto de determinantes sociales de la salud de la Organización Mundial de la Salud. Estos incluyen el manejo de emociones y sentimientos, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones, entre otros.

Para más información se puede acceder al sitio web <https://obs.ucr.ac.cr/>, al sitio en Facebook <https://www.facebook.com/BienestarSaludUCR/> o escribir al correo comunicación.obs@ucr.ac.cr.

