

Expertos hablan sobre salud mental en Costa Rica

13 MAR 2014

Sociedad



Expertos de la Universidad de Costa Rica debatieron en el foro sobre la necesidad de implementar políticas públicas en materia de salud mental (foto Anel Kenjekeeva).

Con el objetivo de promover **prácticas que ayuden a minimizar los efectos negativos generados por el estrés y la ansiedad**, varios expertos de la Universidad de Costa Rica se reunieron para discutir acerca de las **políticas públicas y acciones** que se deberían implementar en el tema de la **salud mental** en Costa Rica.

Durante el foro organizado por el Trabajo Comunal Universitario (TCU) ***Promoción, prevención y rehabilitación de la salud mental en la sociedad costarricense***, la Mag. Marisol Jara coordinadora de este TCU y la Mag. Carmen Castillo, del Programa Interdisciplinario en Estudios y Acción Social para la Niñez y la Adolescencia ([Pridena](#)) mencionaron que uno de los pilares de la salud mental radica en que las personas tengan las oportunidades necesarias para resolver sus problemas de vida.

Ellas debatieron sobre el tema junto a la Licda. Johanna Peralta Guillén, funcionaria de la Oficina Jurídica de la UCR, el joven Joshua López, paramédico de Emergencias Médicas y la Mag. Gabriela Vargas Tellez, fotógrafa independiente.



La Mag. Carmen Castillo mencionó que el país debe trabajar con la población denominada los “Ninis”, porque es una agrupación vulnerable a sufrir estrés y ansiedad por factores de inestabilidad económica y laboral (foto Anel Kenjekeeva)

Los expertos coincidieron en que el país debe trabajar más en la implementación de un modelo de **promoción de salud integral**, que contemple la prevención como eje fundamental; y que utilice métodos alternativos como el arte, el deporte y la participación ciudadana para reducir los efectos de las situaciones de estrés y ansiedad.

Asimismo, los expositores mencionaron que para mejorar el modelo de prevención, es necesario trabajar en la **creación de empleo, en la ampliación de los espacios públicos, deportivos y recreativos**, así como en las oportunidades de acceso a la educación.

Desde su perspectiva, un país no puede promover la salud mental si antes no les brinda a sus habitantes las condiciones necesarias (empleo, deporte, educación) para desarrollarse plenamente como ser humano.

Por otra parte, la Licda. Guillén aseguró que es necesario que las organizaciones y las políticas sobre salud mental contemplen que las **personas en condición de discapacidad sufren de exclusión**, y que esa exclusión también podría ser valorada como una causa de trastornos mentales, en esta población.

Al final del foro, los expertos concluyeron que factores como el **consumo de drogas, la inseguridad ciudadana, el alto costo de la vida**, y la falta de acceso a espacios abiertos para practicar deporte podrían estar agravando más de lo esperado, la salud mental de los costarricenses.



Esta actividad fue organizada por el Trabajo Comunal Universitario (TCU) “Promoción, prevención y rehabilitación de la salud mental en la sociedad costarricense” (foto Anel Kenjekeeva).

Tatiana Carmona Rizo

Periodista Oficina de Divulgación e Información

jessica.carmonarizo@ucr.ac.cr

Etiquetas: [salud](#), [mental](#), [prevencion](#), [politicas](#), [contexto](#), [ansiedad](#), [estres](#), [poblacion](#), [costarricense](#), .