

El 2020 será el Año de la Salud Mental en la UCR

El próximo año fue declarada de interés institucional la promoción y desmitificación de la salud mental

4 JUL 2019 Salud



La salud mental no es un estado, es un proceso, aseguró el rector de la UCR, Henning Jensen Pennington, quien de formación es psicólogo. Fotos: Denis Castro Incera.

Bajo el lema **“Nuestra salud mental importa”**, el 2020 será dedicado a la promoción y desmitificación de la salud mental por la Universidad de Costa Rica (UCR).

Para tal fin, la Oficina de Bienestar y Salud ([OBS](#)) elaborará **un plan que articule las acciones que se desarrollan en la comunidad universitaria.**

A partir de este año, esta casa de educación superior cuenta con una guía para el manejo adecuado de urgencias psicológicas, de las que puede ser susceptible cualquier miembro de la comunidad universitaria o visitante en nuestra institución.

Una urgencia psicológica es entendida como una alteración del estado de ánimo, del pensamiento o de la consciencia de una persona, que perturba de manera aguda y notable su comportamiento, y pone en riesgo su integridad y la de los demás.

Con la publicación del **Protocolo de Atención a Personas de la Comunidad Universitaria con Urgencias Psicológicas** (aprobado mediante la resolución [R-336-2018](#) de diciembre anterior), la OBS ha podido compartir con docentes, estudiantes y administrativos espacios para discutir los detalles de esta guía, así como para reforzar la reflexión sobre la salud mental.

“La salud mental es un proceso, no un estado. Cada persona tiene situaciones distintas, en diversos contextos, que pueden rebasar sus capacidades de respuesta en ese momento. Como institución debemos apoyar a quienes circunstancial o permanentemente requieran de atención para garantizarla”, expresó el rector Henning Jensen Pennington.

“A nivel institucional hemos percibido un gran interés por conocer cómo atender las urgencias psicológicas. Hemos realizado encuentros en diversas facultades y apuntamos a que todos tengan la información necesaria para identificarlas y accionar el protocolo”, afirmó Sedalí Solís, jefa de la OBS.

El eje central de esta guía radica en [activar el sistema de alerta](#) a la Sección de Seguridad y Tránsito al teléfono 2511-4911, que a su vez envía un oficial de seguridad motorizado para evaluar la situación y comunicarla a la ambulancia de la OBS, para posteriormente desplegar los protocolos internos correspondientes.

“Seguir estos pasos es fundamental, pues nos permite centralizar la atención y evitar que se informe primero a instancias o departamentos que no tienen la capacidad de apersonarse a la brevedad que la urgencia amerita”, indicó la doctora Solís. **“Por eso es de suma importancia que la comunidad universitaria sepa identificar las manifestaciones de una urgencia psicológica”**, añadió.

Estas pueden ser una actividad verbal o motora aumentada o inadecuada (como una respuesta exagerada o extraña); alteraciones de las funciones psíquicas (alucinaciones, delirios o alteraciones de la consciencia); despersonalización (sentirse separado de su cuerpo) o intento o ideación suicida u homicida. Quienes acompañen o vean a una persona con estas manifestaciones deben apegarse al procedimiento establecido para que sea atendida oportunamente.

Si bien este protocolo se aplica solo a la Sede Rodrigo Facio, Solís señaló que ya se ha tenido contacto con el Consejo de Área de Sedes Regionales para que estos pasos sean una guía para definir un procedimiento en cada recinto, según las condiciones y capacidades de cada uno y de su comunidad.

Para Michelle Quesada, coordinadora de la Comisión de Salud Mental de la Federación de Estudiantes ([FEUCR](#)), la comunidad estudiantil ha respondido muy bien a la implementación de este protocolo.

“Muchos estudiantes, por desconocimiento o miedo a las burlas de las demás personas, no se preocupan por sus problemas emocionales y dejan que crezcan hasta requerir atención psicológica o psiquiátrica. Por esto **hemos hecho esfuerzos por informar a la población sobre estos temas** y además nos estamos enfocando en crear espacios de recreación y de acompañamiento para los y las estudiantes”, explicó.

La socialización del protocolo también ha permitido discutir temas relacionados con el bienestar y la salud mental en la comunidad universitaria. “Notamos que hay preocupación por procurar [entornos laborales y de estudio](#) en donde la salud mental no sea tabú, sino que se pueda potenciar. El principal reto de nuestra institución es abocarnos a acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad”, mencionó Solís.

La Escuela de Ciencias de la Comunicación Colectiva ([ECCC](#)) es una de las unidades que se ha comprometido con este aspecto. Allí, una comisión interna de salud mental ha velado por sensibilizar sobre estos temas, y crear vínculos entre estudiantes y personal para identificar necesidades y atenderlas. Entre sus acciones se encuentran capacitaciones e intervenciones a lo largo del semestre, una redefinición de roles del profesor consejero, y la inclusión de temáticas sobre salud mental en diversos cursos.

“En esta época, una muy buena educación universitaria no solo es saber hacer, sino también saber ser y saber sentir. **No podemos atender solo situaciones de crisis, sino que debemos anticiparnos a ellas.** Queremos que los estudiantes sientan que hay una escuela que se preocupa por ellos”, indicó José Luis Arce, director de la ECCC.

[Caterina Elizondo Lucci](#)
Periodista de Rectoría
caterina.elizondo@ucr.ac.cr

Etiquetas: [salud mental](#), [promocion](#), [protocolo](#), [plan](#).