UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

La Universidad promoverá la salud mental con diez herramientas psicosociales establecidas por la OMS

El 2020 será el año de la salud mental en la UCR

6 AGO 2019 Vida UCR

El desarrollar estilos de vida saludables favorece la salud mental de las personas. Karla Richmond

La Oficina de Bienestar y Salud (OBS), de la Universidad de Costa Rica (UCR), capacitó, a finales de julio pasado, a su personal en Habilidades para la vida, iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS), como marco de referencia transversal en las

diferentes actividades que se realicen en el 2020, declarado como el de la Salud mental por parte de la Institución.

La idea de este abordaje es brindar herramientas psicosociales que le permitan a las personas tener estilos de vida saludables, que eviten o reduzcan la aparición de enfermedades mentales.

Precisamente, Cynthia Córdoba, coordinadora del Área de Psicología de la OBS, expresó que dicha unidad "ha incorporado la formación y el desarrollo de las habilidades para la vida, como un marco de referencia transversal en las diferentes acciones, programas y proyectos, como una forma de mejorar dichas destrezas",

Para estos efectos, el señor Iván Darío Chaín Pinzón, de la Escuela Iberoamericana de Habilidades para la vida (Edex), expuso sobre las 10 herramientas definidas por la OMS.

La primera de ellas es el '**Manejo de emociones y sentimientos**', la cual busca un entrenamiento para crear una capacidad que no se tiene.

"Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede", se expresa al respecto en el sitio web de la OMS.

Otra de estas destrezas es el '**Autoconocimiento**', que favorecería la relación con otras personas, al tener empatía y situarse en el lugar de las otras personas. Según Chaín se busca que la persona adquiera confianza de que es capaz de tomar sus propias decisiones.

El **manejo de tensiones y estrés** es también una de las habilidades a considerar ya que permite "identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable", indica la OMS.

En el '**Manejo de problemas y conflictos**' lo que se busca es "desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social", se explica en el sitio web.

La '**Creatividad**' es encontrar una manera distinta de relacionarnos y a la vez enriquecer esas relaciones, explicó Chaín.

Otra de las habilidades es **transformar relaciones tanto consigo mismo, como con otras personas y con el entorno**. La OMS la define como "establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas)".

La 'fiesta de la conversación'

De esa forma define Chaín a la **comunicación asertiva**, la cual según él incluye el encanto para aproximarse y saber que un pensamiento distinto al mío también tiene validez.

Completan la lista de las 10 Habilidades la '**Empatía**', la cual se define como 'ponerse en la piel' de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

La otra es la '**Toma de decisiones**' y al respecto la OMS destaca que "decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos".

El '**Pensamiento crítico**' es también otra destreza y al respecto se dice que es "analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad".

A partir de este modelo de Habilidades para la vida la OBS organizará y coordinará una serie de actividades con motivo del Año de la Salud mental, en el 2020.

Nidia Burgos Quirós
Periodista, Oficina de Divulgación e Información.
Destacada en: vida estudiantil y letras
nidia.burgos@ucr.ac.cr