



*Imagen ilustrativa. FreePik*

## **Trabajo en salud mental en pro del autocuidado "Aquí entre nos"**

3 de Septiembre 2021 Por: [Redacción](#) <sup>[1]</sup>

*\*Autores varios*

Recientemente se logró desarrollar una iniciativa muy positiva para el estudiantado de la carrera de Licenciatura en Ingeniería Física, gracias a la coordinación entre la Unidad Académica de la carrera de Licenciatura de Física (UALIF) de la Escuela de Física (EF), la Asociación de estudiantes de Ingeniería Física (ASOIF) y la Clínica de Atención Integral en Salud (CASI) de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil y Servicios Académicos (VIESA).

Esta iniciativa surgió de la M. Sc. Sofía Coto Guzmán, quien imparte el curso Metodología de la Investigación de dicha carrera, y de inmediato fue apoyada por la UALIF y la Junta Directiva de la ASOIF, como una forma de promover la salud de manera integral del estudiantado de dicha

carrera, en medio de la crisis generada por la pandemia de la covid-19.

Para la ejecución de esta iniciativa se estableció que el objetivo primordial sería brindarle a dicho estudiantado herramientas para el manejo adecuado de la salud, abordando las áreas física y mental, por medio de una sensibilización que les permita expresarse y dar a conocer sus necesidades.

La iniciativa fue presentada al CAIS por el Coordinador de la UALIF, Fís. Álvaro Amador Jara, la Presidenta de la Junta Directiva de la ASOIF, Valentina Campos Aguilar, y la profesora Sofía Coto Guzmán y desde esa clínica se recibió todo el apoyo requerido para implementarla, gracias a la colaboración de la M. Psc. Victoria Piedra Monge, funcionaria de esa dependencia.

A partir de este momento, se realizaron varias reuniones para definir los detalles de la ejecución de la actividad y se optó por una modalidad taller en grupos pequeños y presencial, pues esto favorecería que cada estudiante tuviese oportunidad de participar y adquirir las herramientas



La Junta Directiva de la ASOIF contribuyó enormemente para la ejecución de

la iniciativa, pues se encargó de identificar la cantidad de fechas en que se repetiría el taller y los mejores horarios para conseguir la mayor participación y también de divulgar la información entre el estudiantado y motivarlo para que participaran en esta novedosa iniciativa.

Por su parte, la M. Psc. Victoria Piedra Monge elaboró un plan para que esta actividad alcanzara su objetivo, dentro de lo que permiten los protocolos sanitarios que se deben observar por la pandemia de COVID-19. Los contenidos que se establecieron para la actividad fueron:

- Identificar factores de protección y de riesgo en la población estudiantil del TEC.
- Brindar estrategias cognitivo-conductuales para mejorar la calidad de vida de sus participantes.
- Descartar mitos entorno en cuanto al tema de la salud mental en la población costarricense.

Como resultados de esta actividad, que se tituló “Aquí entre nos” y se realizó en tres fechas diferentes, la M. Psc. Victoria Piedra Monge resalta que se logró generar un espacio reflexivo entre el estudiantado, donde se propició el autoconocimiento y reconocimiento de hábitos poco saludables relacionados a la salud mental, además signos o síntomas necesarios de atención, generando así que participantes en esta actividad de forma oportuna buscaran ayuda ante su circunstancia personal.



Quienes participaron, comentaron que se sentían muy satisfechos y

alegres con la actividad, pues a través de esta conocieron sobre temas de gran importancia para su desarrollo personal, tuvieron la oportunidad de conocer en persona a sus compañeros y compañeras de generación o volverlos a ver y hasta de viajar al Campus Tecnológico Central del TEC, lo cual significó mucho porque sintieron que eran verdaderos estudiantes del TEC y que pueden contar con la institución para apoyarlos en el manejo adecuado de sus experiencias



Además, consideraron que la actividad les permitió

identificar puntos de mejora en lo que respecta al manejo de emociones, que se ven involucradas en su alta carga académica, y que esto los concientizó sobre la importancia de resguardar la salud mental y lo necesario que es tomar acción y desarrollar herramientas que los ayuden a sobrellevar el contexto de estar cursando su educación universitaria desde la virtualidad.

Como un resultado adicional de esta iniciativa, durante su planificación se identificó la importancia de apoyar a docentes de cursos propios de la carrera de Licenciatura en Ingeniería Física y de la Escuela de Física, en general, con herramientas para contribuir positivamente a la salud mental del estudiantado, en temas como conceptos asociados, primeros auxilios psicológicos, identificación del riesgo suicida y otros.

Para formalizar esta iniciativa adicional, la profesora Sofía Coto Guzmán y el profesor Álvaro Amador Jara elaboraron una propuesta dirigida al Consejo de Escuela de Física y esta se aprobó en su sesión ordinaria 10-2021, del 28 de junio de 2021, lo que llevó a que desde la Dirección de la Escuela de Física coordinara con la M. Psc. Victoria Piedra Monge la realización

de tres actividades de capacitación obligatorias para todo el personal de la Escuela de Física, que fueron tituladas “Salud Mental, una cosa de todos”, “Primeros Auxilios Psicológicos” y “Manejo y prevención de suicidio”.

Las dos primeras de estas capacitaciones estuvieron a cargo del Lic. Fabián Whyte Hernández, también funcionario del CAIS, y se realizaron el 23 y 30 de agosto de los corrientes, respectivamente, con una valoración muy positiva de sus participantes. La tercera capacitación está programada para el 6 de septiembre de 2021.

Quienes hemos participado de la organización y ejecución de estas positivas experiencias instamos a otras dependencias académicas para que también apoyen a sus estudiantes y a su personal en esta importante temática de la salud mental.

\*Autores:

- Sofía Coto Guzmán
- Valentina Campos Aguilar
- Victoria Piedra Monge
- Shirley Torres Solano
- Álvaro Amador Jara

---

***Las opiniones aquí vertidas no representan la posición oficial de la Oficina de Comunicación y Mercadeo y/o el Tecnológico de Costa Rica (TEC).***

---

**Source URL (modified on 09/03/2021 - 10:22):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3957>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/redaccion>