Published on *Hoy en el TEC* (https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec)

La Feria se enfocó en el tema de la salud mental de los estudiantes y funcionarios del TEC, bajo el lema: “Conocete va por tu cuenta”. Foto cortesía de Maricela Meoño Martín.

Se fortalece la salud mental de estudiantes y funcionarios del TEC

10 de Septiembre 2018 Por: Noemy Chinchilla Bravo [1]

El velar por la salud integral de sus estudiantes y funcionarios es primordial para el Tecnológico de Costa Rica (TEC) [2]**. Por este motivo, desde 1993, la Comunidad Institucional realiza la “Feria de la Salud”**.

Este año, la **feria se enfocó en el tema de la salud mental en los estudiantes y funcionarios del TEC. Se denominó "Conocete va por tu cuenta", con el objetivo de crear conciencia en la población en general, que es su responsabilidad cuidar tanto la salud física como mental.**

Su enfoque se debe a que cada vez más los estudiantes y funcionarios se enfrentan a la ansiedad y la depresión.

"Nosotros venimos notando que desde el año 2016, en la consulta médica de estudiantes y de funcionarios hubo un aumento en los diagnósticos por ansiedad, depresión y

trastorno mixto (ansiedad y depresión a la vez)", expresó la máster Maricela Meoño Martín, directora de la Clínica de Atención Integral en Salud del TEC.

Meoño menciona que una manera de detectar la ansiedad es por medio de la sudoración excesiva en cara o manos, desasosiego, taquicardia, problemas gastrointestinales (gastritis, colitis). "**La manera de combatirla es a través de la atención terapéutica, donde se le brinda al paciente técnicas específicas para el manejo de síntomas y la prevención de crisis", puntualizó**.

Herramientas

A raíz de este panorama, la Clínica de Atención Integral en Salud [3] junto con el Departamento de Orientación y Psicología [4] trabajan en una política sobre salud mental, que les permitan realizar acciones más concretas en este ámbito, con el fin de brindar factores de protección a los estudiantes y funcionarios para fortalecer la salud mental.

Entre [illegible] nejo del estrés

Realizar actividades físicas ayuda a estudiantes y funcionarios a fortalecer la salud mental. Foto cortesía de Maricela Meoño Martín.

Para las personas que no realizan actividad física, ni tienen interés por lo cultural, un factor protector puede ser cualquier actividad de interés propio (hobbie), que le permita desarrollarse a modo que pueda canalizar su estrés o ansiedad.

“Desde la clínica formamos a un grupo que se llama Líderes en salud, que en este momento quien lo coordina es la doctora Gabriela Castro, a los líderes , los preparamos en temas de salud integral, manejo del estrés, habilidades blandas, sexualidad, entre otros; para que ellos sean entes multiplicadores con sus compañeros”, puntualizó Meoño .

Según Meoño, “a los líderes, los preparan en habilidades para la vida, porque la idea aparte de formar profesionales, es formar seres integrales , necesitamos fortalecer esa parte del ser humano, esa habilidad para enfrentarte a los retos de la vida”.

Actualmente, se cuenta con 25 estudiantes de las diferentes carreras del TEC.

Por otro lado, para los funcionarios la prevención sería de la misma manera, “es importante comprender tanto para la población estudiantil como de funcionarios que en referencia a la salud mental debemos educarnos, para no acumular emociones que puedan volverse negativas y que la psicología no solamente interviene en trastornos específicos, sino que educa hacia el autoconocimiento y manejo emocional”, concluyó Meoño.

Actividades favorecen salud mental

Fotos cortesía de Maricela Meoño Martín.

[9]

Líderes en Salud promueven buenos hábitos en compañeros, amigos y familiares [9]

Source URL (modified on 10/01/2018 - 16:11): https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/2924

Enlaces
[1] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/noemy-chinchilla-bravo
[2] https://www.tec.ac.cr/
[3] https://www.tec.ac.cr/unidades/clinica-atencion-integral-salud
[4] https://www.tec.ac.cr/departamentos/departamento-orientacion-psicologia-dop
[5] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/feria_de_la_salud_5.jpg
[6] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/feria_de_la_salud_7_jpg.jpg
[7] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/feria_de_la_salud_6jpg.jpg
[8] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/feria_de_la_salud_11_vjpg.jp
[9] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2017/06/21/lideres-salud-promueven-buenos-habitos-companeros-amigos-familiares