



País

Universitarias

Mundo

Cultura

Deportes

Opinión

Ideas&Debates

Suplementos

Publicidad

Nosotros

Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



SEMANARIO UNIVERSIDAD

opinión

Opinión

La salud mental como derecho humano en adultos mayores

Por Grissy Chacón Bermúdez, Estudiante de Derecho | grissy.chacon@ucr.ac.cr
11 julio, 2023

COMPARTE



País
Universitarias
Mundo
Cultura
Deportes
Opinión
Ideas&Debates
Suplementos
Publicidad
Nosotros
Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



Si bien el acceso a la salud mental y a la educación son derechos humanos reconocidos dentro del derecho humano a la Salud, que se reconoce en la normativa internacional y nacional: a nivel práctico, en lo relativo al acceso a la educación sobre salud mental, a redes de apoyo institucional y familiar, así como en general mecanismos que le garanticen a la población un acceso oportuno a la salud mental, es algo que se viene fortaleciendo hace pocos años y aún queda mucho por avanzar en especial para los adultos mayores, el cuál es el tema sobre el que versa este artículo.

Según lo que pude observar y percibir de las personas adultas mayores con las que tuve la oportunidad de trabajar durante las actividades virtuales y presenciales del TCU-505, titulado; “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de Derechos Humanos”, que eran personas provenientes de muchos lugares del país y con un rango de edades de entre los 65 años a los 82 años, aunque en algunas ocasiones se unían a las actividades personas de menor edad, a raíz de esto existía mucha diversidad en las vivencias de estas personas.

En las actividades que realizábamos tanto en las reuniones virtuales como las realizadas, presencialmente, se tocan diversos temas que era posible impartirlos, debido a que los encargados somos estudiantes de diversas carreras, entre los que figuraban temas como el bienestar en general, prácticas de recreación, manejo de las emociones, calidad de vida, importancia del ejercicio físico, así como que se les compartía información de relevancia, sobre los derechos que tienen los adultos mayores y formas de ejercerlos, manejo de psicofármacos, entre otros temas que les permiten a estos adultos mayores expandir sus conocimientos y darles aplicación a su vida.

Aunque estas personas en general ya venían participando en años anteriores de las actividades de este TCU, siempre nos compartían sus vivencias en estos temas y muchas ocasiones nos expresaron, que durante sus años de juventud o su infancia, estos temas eran desconocidos o bien no se les daba importancia o no se les permitía dentro de sus familias, por lo que, durante muchos años, estas personas no sabían gestionar adecuadamente sus emociones, la manera en la que



País

Universitarias

Mundo

Cultura

Deportes

Opinión

Ideas&Debates

Suplementos

Publicidad

Nosotros

Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



se relacionan o bien el hecho de afrontar situaciones difíciles o dolorosas, lo que desencadenó mucho dolor y en algunas ocasiones padecimientos, ya que es un tema que como sociedad se atiende poco debido a una cultura de desconocimiento que ha imperado durante muchos años en nuestro país.

En espacios como los brindados por este TCU de una institución pública como lo es la Universidad de Costa Rica, al menos por unas horas, se les logra garantizar un espacio en el que pueden aprender sobre su salud mental y a mejorarla, a realizar prácticas que los hagan sentir gratificados, creativos, activos, empoderados y a defender estos derechos que les pertenecen y que deben alzar la voz para exigir que se les garanticen, además, durante las horas de los talleres pueden expresarse y socializar con personas de su mismo grupo etario y con nosotros, lo que en general es una experiencia enriquecedora para ambas partes.

En mi experiencia, yo logré aprender demasiado sobre la vida y sobre lo verdaderamente valioso, además, recibí muchas muestras de cariño, sobre las personas con las que tuve la oportunidad de trabajar, fue recibir una perspectiva muy distinta a la que estamos acostumbrados los jóvenes, llenos de experiencia y valor sobre las tradiciones, los valores, el compañerismo, la amistad, el compartir y la solidaridad, además aprendí mucho sobre la manera de tratar a las personas desde un espacio de empatía y amabilidad, que sin duda impactó la forma en la que voy a llevar a cabo mi ejercicio profesional.



SUSCRÍBASE A LA EDICIÓN SEMANAL EN FORMATO DIGITAL.

Precio: ₡12.000 / año

- País
- Universitarias
- Mundo
- Cultura
- Deportes
- Opinión
- Ideas&Debates
- Suplementos
- Publicidad
- Nosotros
- Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE

Artículos relacionados



SUSCRÍBASE AL BOLETÍN

SUSCRIBIR

CONTÁCTENOS

Nombre

Correo

Tema

Mensaje

SEND

DIRECCIÓN

Campus Rodrigo Facio Brenes de la Universidad de Costa Rica, en San Pedro de Montes de Oca

Tel: [2511-6725](tel:2511-6725)

Email Consultas: semanariouniversidad@ucr.ac.cr

Email Suscripciones: suscripciones.semanario@ucr.ac.cr



NAVEGACIÓN



- País
- Universitarias
- Mundo
- Cultura
- Deportes
- Opinión
- Ideas&Debates
- Suplementos
- Publicidad
- Nosotros
- Puntos de Venta



- Suscripciones
- País
- Mundo
- Universitarias
- Cultura
- Deportes
- Ideas&Debates
- Opinión
- Suplementos
- Publicidad
- Nosotros
- Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



Buscar...



©2022 Semanario Universidad. Derechos reservados. Hecho por 5e Creative Labs.