

DDE conmemoró Día Mundial de la Salud Mental con taller “Dibujando sonrisas”



Con el taller “Dibujando Sonrisas. Humanización a través del amor y la compasión”, a cargo del líder del Grupo Dibujando Sonrisas Chile, Andrés Rettamal, el Programa Biopsicosocial del Departamento de Bienestar Estudiantil conmemoró el Día Mundial de la Salud Mental, el 10 de octubre.

La actividad consideró además una feria con puestos atendidos por profesionales de la Dirección de Desarrollo Estudiantil que abordaron temas motivacionales, aplicación de encuesta de salud, sexualidad responsable e información del Programa de Inclusión Especialista en Discapacidad (PIESDI) de la Universidad del Bío-Bío.

Ante un auditorio lleno de estudiantes, funcionarios y profesionales de instituciones locales, Andrés Retamal entregó algunas herramientas para poder mejorar la calidad de vida de las personas. El enfermero naval y fonoaudiólogo, quien se capacitó con Patch Adams en risoterapia, afirmó que los seres humanos “se han ido deshumanizando, lo que se aprecia en la falta de amor, empatía y compasión, por ejemplo”. Es así como las actividades del taller se enfocaron en el lenguaje no verbal para expresar mejor los sentimientos. “La intención del curso fue acercar a las personas, a que expresen sus sentimientos, que conozcan los beneficios que tiene la risa, porque le ayudará a la autoestima y a motivar a otra persona”.

En su mensaje a los jóvenes, Andrés Rettamal enfatizó: “Vivan intensamente su vida, dando amor a los que los rodean y ocúpense de dejar una huella positiva y de sonreír. La vida es más simple de lo que se ve, la idea es que puedan automotivarse y darse cuenta que en verdad si se puede lograr lo

que uno se propone, porque la voluntad es la clave del éxito, porque voluntad es intención más acción”, sostuvo.

La encargada del Programa Bioopsicosocial del Departamento de Bienestar Estudiantil, Perla Ávila, destacó la convocatoria de la actividad y explicó que se abordó el tema de la salud mental desde la persona, desde la humanización, con una mirada optimista, alegre. “Estamos muy contentos con la respuesta de la comunidad. Estamos trabajando en la prevención, lo que implica dar a conocer a los estudiantes y la comunidad en general que salud mental significa bienestar, es decir estar bien, estar en equilibrio y, por lo tanto, ante cualquier situación que me saque de eso debo pedir ayuda y apoyarme en algunas herramientas para superar lo que altera algunas actividades de mi vida cotidiana”, aseveró.



